

# かるやかエイジング講座



## ～更年期に備えるカラダノトリセツ～

#キャリアデザインと更年期

#更年期の症状がおこるしくみ

#不調をやわらげるエクササイズ

日時

令和7年1月23日(木)

午後2時～4時

会場

亀有地区センター

(リリオ館7階・第一会議室)

葛飾区亀有3-26-1

アクセス：JR亀有駅南口駅前(イトーヨーカドー7階)



### ● 講師紹介 ●

更年期ケアの「ちえぶら」  
更年期ライフデザインファシリテーター  
前田裕美子さん



就職・結婚・離職・出産のあと、子育てをしながら様々なスタイルで働く。

そんな中、自身の経験から、現代の女性が自分らしく働きたいと考える時に訪れる様々な課題に気づき、そこにフォーカスして活動。2015年起業。

特に更年期の問題に注目し、更年期ケアのちえぶらに参画。

「楽しくて健康的で役に立つ」をモットーに、

自分のできる“こころとからだの更年期ケア”を提唱。

さらなる働く人のサポートを目指し2024年からはヘルスコーチとして男性更年期も視野にいれた健康サポートをしている。

一男一女の母。北海道函館市生まれ。

対象◆女性 30名

申込方法◆オンライン申請または電話にて、

12月17日(火) 午前9時から 先着順で受付

◆エクササイズを行いますので、  
動きやすい服装でおこしてください。

オンライン申請は  
こちらから



申し込み先  
問い合わせ

葛飾区人権推進課

03-5698-2211(午前9時～午後5時)