

保育付

男女の身体 不調の原因と対策



楽しく乗り越え人生を前向きに♪

男女問わず幅広い年代で起きる不定愁訴といわれる全身の不調の原因の一つは、ホルモンバランスの変化による自立神経の乱れであると言われています。そこから精神的な症状や脂質異常症、動脈硬化などの身体的症状も出現してきます。男女でお互いの身体の変化や影響について知るとともに、簡単な運動や、自律神経やホルモンバランスを整える食事など日常でできる対策を知り、乗り越えるきっかけとしましょう。



第1回

10/23(木)14時~16時

テーマ

男女の身体の 年代による変化と対策

(ホルモン変化特有の不調の原因、
間違いやすい病気、医療機関にか
かるコツ、ちえぶら体操)

講師：菊地 志麻 さん

(更年期ライフデザインファシリテーター/一般社団法人ちえぶら講師)



ちえぶらは“更年期”を表す英語 the change of life をもとに名付けた。全ての人が「その人らしい充実した日々を過ごすことができる社会」を目指して、更年期についての正しい知識とエクササイズを中心とした体のケアの方法を伝えている。

第2回

10/30(木)14時~16時

テーマ

食べて元気に！ 不調を乗り越える食事

(メタボリックシンドロームとの関連、
男-女性ホルモンを増強する食材と
メニュー、食生活のコツやヒント)

講師：浅野 まみこ さん

(管理栄養士・食生活コンサルタント/株式会社エピータ代表取締役)



総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて糖尿病の行動変容理論をベースに1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、現在は、食育活動やレシピ開発、食のコンサルティングをはじめ講演、イベントなど多方面で活躍中。

【場 所】 公民館東分館学習室A・B 【対 象】 市内在住・在勤・在学の方

【定 員】 24人(多数抽選) 【参加費】 無料

【持ち物】 水、筆記用具 ※動きやすい服装でご参加下さい。

【保 育】 概ね2歳以上の未就学児5人まで。要事前申し込み。

【応募方法】

令和7年9月16日(木)午前9時から30日(必着)までにEメールまたは往復はがき(1人1通)に住所・氏名(ふりがな)、年代、電話番号、保育の有無(保育希望の場合は、子どもの氏名、年齢、性別)を明記し公民館東分館「身体の不調」係へ。

※Eメールでお申し込みの場合、お申し込み後3日以内に確認メールをお送りします(土日祝除く)。なお、確認メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。

公民館東分館 ☎042-384-4422 Email: k020413@nifty.com



申込 QR コード