

福岡で開催

女性ホルモンと カラダのトリセツ

2019年
5月11日（土）
10:00-11:30



会場：コトリ会議室
（博多駅博多口より徒歩6分）
受講料：3,000円（テキスト代込み）
定員：10名
持ち物：飲み物、筆記具
申込み：「ちえぶら」HPより。もしくは、メールにて。

info@chebura.com宛、①名前 ②電話番号 ③メールアドレスを送信

女性ホルモンと更年期の対策をわかりやすく解説。自律神経を整える方法、肩こり解消、尿もれ予防など、日常生活の中で今すぐ使えるエクササイズを
実践し心地よく心とカラダを整えます。



講師
NPO法人ちえぶら代表理事
更年期トータルケアインストラクター
永田京子（Kyoko Nagata）



体のメカニズム、更年期対策の体操、
体験談をまとめた「KO-NENKIの教科書」付き♪



更年期を美しく健康に
NPO法人ちえぶら the change of life