



# “みんなの更年期” こころとからだ更年期講座

講師：<sup>なかぞね</sup>仲宗根 <sup>みゆき</sup>美幸 氏(NPO法人 ちえぶら)

日 程 11月19日(土)10:00~12:00 (1回目)

11月26日(土)14:00~16:00 (2回目)

場 所 名護中央公民館 第1,2研修室

※定員:15名 申込期間:11/1~11/17

持ち物:ヨガマット(大判タオル)、動きやすい服装

## マスク、飲み物、筆記用具

講座内容
1回目 11/19(土) ・ 2回目 11/26(土)
①11/19(土):更年期座学と簡単運動、 (更年期症状、更年期障害、知識・対策)
②11/26(土):ヨガ体操(4DS ヨガ) ①、② グループワーク

申込・問合せ先名護中央公民館

TEL: 0980-53-5428

(平日:午前9時~午後5時)

※コロナ禍の状況により講座が延期や中止になることがあります。

※当日発熱や体調不良の方は講座への参加をご遠慮ください。

参加費  
無料



(注) 2回受講参加可能な方を優先とします。  
1回のみの方は受付の際、要相談