

こんな方に！

～男性、女性ともに～

- ・子育て世代、更年期世代、健康に関心のある方
- ・パートナーや家族の健康について学びたい方

笑顔ですごすための 心と体のケア講座

女性の更年期やPMS、妊娠・産後、男性の更年期など、それぞれのライフステージにおける心身の変化や、ホルモン変化に伴う不調の原因と対策をわかりやすく解説します。
また、パートナーとお互いを支え合うためのコミュニケーションについても学びます。
さらに、自律神経を整える心地よいエクササイズ「ちえぶら体操」も実践します。

2026年

10月26日 月

10:00-11:30

参加費無料

エクササイズ／

場 所：藤井寺市役所 3階 305会議室

対 象：性別・年齢問わず 興味のある方

定 員：30名（先着順）

持ち物：筆記具、飲み物

一時保育：1歳から就学前の幼児（先着2名）

希望者は10/15（木）までに電話にて要予約



ちえぶら提供 イメージ写真



<講師>

一般社団法人ちえぶら 更年期ライフデザインファシリテーター

辻 恵美氏 Emi Tsuji

薬剤師として働く中、ホルモンや更年期について深く学ぶ。その中で「ちえぶら」に出会い、更年期ライフデザインファシリテーターとなる。現在、様々な講演にて活躍中。



お申込み方法

申込期間：10月2日（金）から 10月20日（火）まで

定員になり次第締め切らせていただきます

👉 オンライン・窓口・電話にて ☎ 072-939-1059（直通）

申込先・問合先 藤井寺市役所協働人權課 1階4番窓口 ✉ kyoudou-jinken@city.fujiidera.lg.jp