

誰にも相談できない40代からの悩み

だるさ、めまい、イライラを
解消したいな～

サプリメントって必要なの？

肩こり、腰痛が
でてきたかも

もしかしたら、
更年期かも…

↓ そんな方におすすめの教室です！

40代からのカラダとの付き合い方教室

ご自身に合った心身のケアを
学んでみませんか？



日時 9月28日～11月9日（毎週土曜日）
10：00～12：00

※教室後にトレーニング施設を無料で利用できます

申込み期限 9月21日 料金 12,980円（健康度評価料金込）

定員
先着 **15**名

 あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団
（愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課）

予約センター Tel.0562-82-0222

【受付時間】 9:00～17:00
【休館日】 月曜日※、年末年始(12/29～1/1)

※月曜日が祝日の場合は翌日以降で最初の平日が休館日となります。



教室のながれ

健康状態のチェック

今の自分って健康なの？

プラザオリジナルの健康度評価でご自身の健康状態を知ろう！



メディカルチェック



食習慣チェック



体力チェック

教室のプログラム

大きく分けて3つのプログラムがあります

学ぶ



更年期って何？

何に気を付ければいいのか？

講義で知識を得よう！

ふりかえる



同じ悩みをもって参加された仲間と

日頃の不安や、嬉しかったことなどを語り合いましょう！

思わぬいい案が見つかるかも？！

体を動かす



心身のケアには運動も大切！

教室ではヨガ・エアロビクス・バレトンに

挑戦します！ジムの利用もできますよ！

この大切な時期を、一緒に楽しくすごしませんか？