

令和6年9月20日（金）

オンラインでの健康セミナーを開催しました

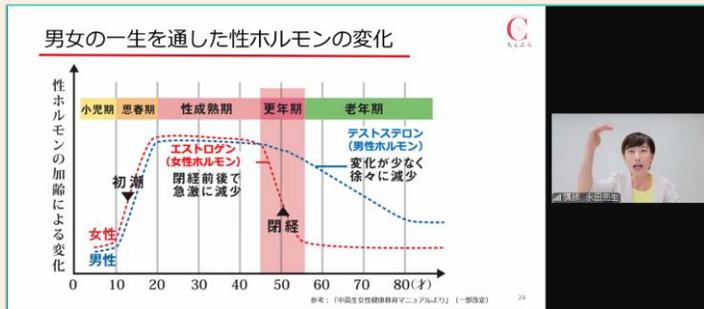
## 男性と女性の更年期 サバイバルガイド

<講師>

株式会社ウェルネスシアター代表

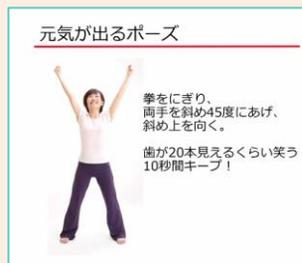
「ちえぶら」更年期トータルケアインストラクター

永田 京子 氏



男女の更年期についての基礎知識や対処法、体調を整える体操などご講演いただきました

ご視聴の皆様と一緒に、心地よくカラダを動かす「ちえぶら体操」を実践！



ご視聴の皆様から

- ・更年期という暗いイメージがポジティブなイメージに変わりました
- ・男性の更年期についてよく知らなかったので非常に興味深かったです
- ・ちえぶら体操や簡単な運動を今後の生活に取り入れていきたいです
- ・先生笑顔や明るく元気な様子がよかったです

など多くの感想をいただきました



多くの皆様にご参加いただきありがとうございました

全国土木建築国民健康保険組合 名古屋健康支援室