

40代からの“なんとなく前と違う…” を感じませんか？

たとえばこんな心の声…

カラダ
の変化

若い頃より体型がキープが難しい

ついそのままにしている肩や腰の不調

ココロ
の変化

昔より疲れが抜けず、寝つきもいまいち

イライラや不安、心がざわつく

環境
の変化

子育てと仕事、まだまだ忙しい

家族優先でやってきたけど、
本当に自分がやりたいことは？

もし思い当たることがあれば、ぜひ一緒に

ご自身に合った心身のケアを学んでみませんか？

「40代からのカラダとの付き合い方教室」

開催日時 9月27日～11月15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20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



女性のバランスが変わる時期。

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、動くことも大切。

教室では、自分にちょうどいい方法を探します。

ヨガ・エアロビ体験、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？