

# 5月25日(土)開講

～新しいレッスンはじまります～

心と体の元気のために、体の変化や不調を感じ始めたらスタート!

## メノポーズケア

メノポーズケアって?

閉経または更年期のこと。そしてケアには現在の状態を維持する、あるいはより良い状態にする、という意味があります。

つまり、メノポーズケアとは、閉経期にみられる更年期症状に対処して健康的に毎日を送るためのプログラムです。

更年期は女性なら誰もが迎える心身の大きな転換期です。

更年期に起こる体の不調（のぼせ、ほてり、めまい、不眠、腰痛、肩こり等）や不安・無気力などの心因症状を予防・改善し、さらに更年期以降に起こりやすい骨粗しょう症や尿失禁などの予防をしましょう。

日時 : 5月25日(土) 9:30~10:30

場所 : 当院・指導ホール

持ち物 : 室内用シューズ・タオル

参加費 : 500円

担当インストラクター : 上田 真由美

(マタニティーピクス・マタニティーヨガも担当中)

色々な内容を組み合わせ、皆さまが《やや楽》と感じる運動強度を目指したプログラムをご提供致します。無理なく楽しく、あっ!という間の60分を体感してみてください!!

- ☆ 体脂肪率を下げ、コレステロールを減らし、動脈硬化を予防する**有酸素運動**
- ☆ 関節可動域を広げ、ケガを防ぐ**ストレッチ**
- ☆ 基礎代謝を上げ、骨代謝を高め、筋量・筋力を保つ**トレーニング**
- ☆ ケガや転倒を防ぐ**バランストレーニング**
- ☆ 心と身体の調和をはかる**リラクゼーション**
- ☆ 美しく正しい姿勢を体得する為の**ウォーキング**

30代から閉経後の各世代の女性の皆様が、ご参加いただけます!

