



# 更年期

～CHANGE of LIFE のススメ～

自分では気づかない、気づいてからでは遅いといわれる「男性更年期」のこと、  
からだと心に大きな変調がみられる「女性の更年期」のこと、  
長くお互いを支えあう"パートナーシップ"を深めるために、一緒に学んでみませんか？



ご夫婦で。カップルで。ご友人と。  
ぜひ大切なお二人でご参加ください！

男性お一人でもご参加いただけます！

**講師** 田村 佳代 さん

(更年期トータルケアインストラクター  
／ NPO 法人ちえぶら事務局長)

## プログラム (予定)

### ★男性の更年期の基礎知識

男性ホルモンの変化/テストステロンの役割  
不調が起こる原因と対策 ほか

### ★女性の更年期の基礎知識

女性ホルモンの変化/エストロゲンの役割  
不調が起こる原因と対策 ほか

### ★笑顔で過ごすためのライフハック

男女それぞれの更年期と間違いやすい病気  
医療機関にかかるコツ/ライフキャリアデザイン ほか

### ★体操・ペアでできるエクササイズ

自律神経を整える呼吸・肩こり解消・骨盤ケア (尿もれ予防)  
代謝アップ！男性ホルモンを味方につける体操 など

男女それぞれの  
更年期について  
レクチャー！

かんたんなエクササイズも  
おこないます！



プレ更年期 世代の方も  
大歓迎！

“更年期”は 英語で『CHANGE of LIFE』 男性も女性も笑顔で迎えて“新しい人生”を快適に！

日時 2023年

7月22日 土 13:30～15:30  
(開場 12:45)

対象

テーマに関心のある男性と  
その方のパートナー (性別等不問)

男性お一人でもお申込みいただけます。  
※女性のみでのお申込みはご遠慮ください

会場 MIE CENTER FOR THE ARTS 三重県総合文化センター 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」1階 多目的ホール (三重県津市一身田上津部田 1234)

参加費 無料

託児 あり (要事前申込) 対象: 1歳6か月～小学3年生程度 有料: 500円/1人 託児申込締切: 7/8(土)

定員 100名程度

申込 ホームページ・お電話・Eメールなどで「フレンテみえ」まで！ お申込はこちら！→



■今後の感染拡大状況により、日時・内容の変更やオンライン開催への変更、または中止となる場合がございます。

主催・申込み / MIE CENTER FOR THE ARTS 三重県総合文化センター 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234 TEL 059-233-1130 FAX 059-233-1135

E-mail: frente@center-mie.or.jp URL: https://www.center-mie.or.jp/frente/

休館日 / 毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌平日) 開館時間 / 9:00～19:00