



見たい!
市内でどんな
市民活動が行わ
れているの?

知りたい!
他団体の活動を
知りたい!

つながりたい!
気軽に意見交流
する場はない?

市民活動 「知ってク」講座

10月24日(土)

13:30~15:30

会場：ワクティブこまき アクティブルーム
内容：NPO法人ちえぶら

「生きがいデザイン講座」

～健康・生きがい・生涯キャリアを考える～

講座終了後には講師団体と参加者による交流会があります！
協働の輪づくりの場としても活用していただけます。



NPO法人ちえぶら代表
永田京子さん

あなたの生きがいはなんですか？

人生100年時代と言われる時代になりましたが、
人生を豊かにするコツは2つ！

「健康であること」と「生きがいがあること」
長生きはネガティブなことではありません。
あなたの生きがいを楽しみましょう。

定員20名
申込み先着順
10月1日(木)
～16日(金)
無料

【申込・お問合せ先】

市民交流テラス ワクティブこまき 〒485-0041 小牧3-555 ラピオ2階
☎: 0568-48-6555 FAX: 0568-48-6556 ㊚: wactive-komaki@grace.ocn.ne.jp
開館日：月～土/10時～21時 日/10時～17時30分
休館日：第3火曜とその前日（その日が休日の場合は営業）

市民活動 「知ってク」講座

永田京子さん プロフィール

演劇活動後、ピラティスや整体・経絡などを学び、産後ケアのインストラクターとして活動する中で、40歳前後の女性たちの声や、自身の母が更年期障害でうつになった経験から、更年期を迎える女性の健康サポートを目的とした「ちえぶら」を設立。1000名を超える女性たちの調査や医師の協力を経て“更年期対策メソッド”を研究・開発・普及。全国の企業や医療機関、自治体で講演を行い、国内や海外で述べ2万人以上が受講している。2018年はカナダ・バンクーバーで開催された国際更年期学会で日本での取り組みを発表。「ちえぶら」は更年期を英語でいう“the change of life”の意。

「NPO法人ちえぶら」による

生きがいデザイン講座

～健康・生きがい・生涯キャリアを考える～

申込書

ふりがな 氏名	所属 団体名
〒	
住所	
TEL	FAX
Mail	

お申込みは、**10月16日(金)**までに必要事項をご記入の上
郵送・FAX・mailまたは直接ワクティブこまきへ

【申込・お問合せ先】

市民交流テラス ワクティブこまき 〒485-0041 小牧3-555 ラピオ2階
☎: 0568-48-6555 FAX: 0568-48-6556 ✉: wactive-komaki@grace.ocn.ne.jp
開館日: 月～土/10時～21時 日/10時～17時30分
休館日: 第3火曜とその前日 (その日が休日の場合は営業)