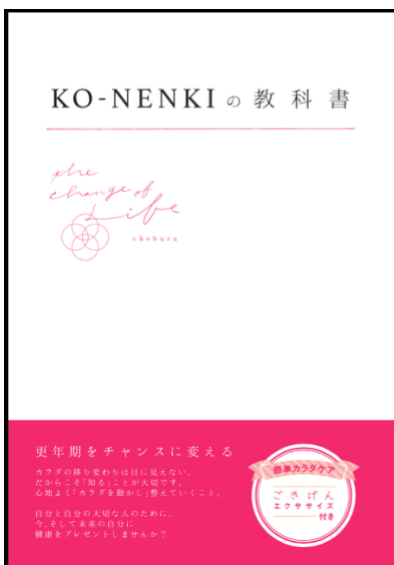


アラフォー、アラフィフの女性必見！ 更年期についての正しい知識&対策エクササイズ満載のテキスト 「KO-NENKI の教科書」 リニューアル！先行予約 受付中

更年期を迎える女性をサポートする NPO 法人ちえぶら（埼玉県所沢市、代表理事：永田京子、以下ちえぶら）は、更年期のカラダの変化と対策エクササイズが分かるテキスト「KO-NENKI の教科書」をリニューアルし、7月15日より一般販売を開始します。

更年期とは女性の閉経の前後10年。おおよそ45歳～55歳の時期に心身の不調を感じる女性は10人に9人と言われています。更年期はすべての女性が通る道にもかかわらず、半数以上の女性が何の知識もなしに更年期を迎え、さらには「つらい」と感じて我慢してやり過ごしている方が大半。女性の働き方や生き方が多様になっている今、そのひづみは本人が感じるだけでなく、家庭や職場にも大きな影響を与えています。

NPO 法人ちえぶらは「正しく知る」と「対策エクササイズ」で更年期を迎える女性の課題解決に取り組んでいる団体です。企業や医療機関、自治体、PTA、子育て支援施設、サークルなどでエクササイズと更年期の知識を伝える出張セミナーを全国各地で開催しています。また、更年期ナビゲーター養成講座なども定期的実施しています。それらのセミナーや講座でテキストとして使用する「KO-NENKI の教科書」は、更年期への正しい理解と健康づくりを目的に制作しています。



「KO-NENKI の教科書」

内容：更年期について

（女性ホルモン、様々な症状、更年期障害 他）

更年期対策エクササイズ

（自律神経、肩こり、手足の冷え・しびれ 他）

更年期体験談・専門家からのメッセージ

更年期症状自己チェック ほか

編著者：永田京子

価格：500円（別途送料140円）

販売方法：通販のみ <http://www.chebura.com/shop/>

【「KO-NENKI の教科書」読者の声】（一部抜粋）

「更年期についてとてもよく分かった。友人にもプレゼントしたい」（40代女性）

「家族にも更年期について理解してほしい。夫や子どもたちに読ませたい」（50代女性）

「自宅でも簡単にできる身体のケア方法が助かる。ママ友たちにすすめたい」（40代女性）