



「中年期危機」を知る／

こころとからだのセルフケア教室

40～50代の時期は、体力の低下や更年期などの身体的変化に、キャリアや子育てが一段落するなどの社会的変化が重なることで、これまでの人生や今後の生き方に心理的葛藤を抱く人が少なくありません。心理的な「**中年期危機**」の時期とも言われています。

中年期危機を乗り越えるために、
正しい知識とセルフケア（対処法）を学びませんか？

今回の教室はこんな方におすすめ👉

40～50代の 女性の方

ホルモンバランス
の変化も影響し
様々な症状が現れ
やすいです。



男性の方

男性にも中年期特
有の症状が現れる
方がいます。



子育て世代の方

今後迎える中年期
について知りま
しょう。



※お子様連れの参加の方は、
御相談ください。

日時

令和7年 11月6日（木）

第1部 14:00～14:50
第2部 15:00～16:00

会場

新城保健センター

人数

第1部 25人
第2部 50人

※両方通じて参加できますが、
どちらかのみも可能です。

費用

参加費無料

申込

申し込みフォーム
または
新城保健センターに電話
(0536-23-8551)

申し込みフォーム



内容

【第1部】 整えるヨガとストレッチ

講師

健康運動指導士

矢賀美紀代先生

※持ち物：動きやすい服装、水分、
ヨガマット（お持ちの方）

【第2部】 講演「今知りたい 中年期危機とは！？」

講師

臨床心理士（長久手心理オフィス）

古井由美子先生

※第2部は、ZOOMでの視聴も可能です。
ご希望の方は申し込みフォームからお申し込みください。

問い合わせ

新城市 健康課（新城保健センター）

新城市矢部字上ノ川1番地8

TEL：0536-23-8551