

毎年 3/1 ~ 3/8 は、女性の健康週間です。

女性のからだケア

～ほてり、腰痛、冷え予防のストレッチ体操～

女性の身体は、年齢を重ね、ライフステージごとに変化するものです。

ホルモンバランスの乱れや整え方、ストレスを溜めにくい身体づくりと呼吸法など、女性の身体の特徴を学びながら、尿漏れ予防を重視した骨盤ストレッチ体操・腰周りを強くする腰痛予防のストレッチ体操で、セルフケアを行きましょう。



2018年 3/6 (火) 13:30 ~ 15:00

【会場】川崎市男女共同参画センター（すくらむ 21）4F 多目的室

【講師】山崎 愛美さん（理学療法士／呼吸療法認定士）

女性の身体の筋、骨格について専門的に学び、現在、医療職会員 790 名の産後リハビリテーション研究会、川崎市で活動中の Women' s body labo の代表をつとめている。
一般の方向けには、医学的な視点からわかりやすく、正しいケアの方法を伝える講座を多数開催。

【対象】川崎市内に在住・在勤・在学で、おもに 50 歳前後の女性

【定員】20 名・先着順

【保育】あり 先着 10 名 350 円 / 1 名（事前要予約、対象：1 歳から就学前まで）

※持ち物（飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え ※すべて記名） ※保育申込締切：3/1（木）

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、タオル

【申込方法】2/6（火）AM 9 時～受付開始

TEL・FAX・ホームページの申込フォームにてお申し込みください。（裏面参照）

主催：川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ 21）

参加申込書 FAX: 044-813-0864 (FAX 受付時間 9:00~21:30)

《お申込者ご記入欄》

FAXで申込む方は、下記項目にご記入の上、送信してください。
 ※すくらむ21からの確認の連絡があり次第、受付完了となります。
 ※FAXお申込後、3日以上すくらむ21から連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡ください。

講座名	3/6(火) 開催 女性のからだケア	フリガナ お名前			
お住まいの区	() 区 市外 ()	連絡先 電話番号	- -		
年代	() 代 ※例: 30代、40代など	本講座を 何でお知り になりましたか?	WEB サイト ・ メルマガ ・ 市政だより チラシ () ・ その他 () ※あてはまるものに○をつけてください。		
保育	※あてはまるものに○をつけてください。 あり ・ なし	フリガナ お名前	年齢	歳	ヶ月
	保育室利用連絡カードのダウンロードは「一時保育について」 https://www.scrum21.or.jp/facility/childcare/ から				

【すくらむ21の取得個人情報の利用目的】必要に応じて、皆さまから情報を収集させていただく場合がございます。ただし個人を特定できる情報を、法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託します。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当社で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。

申込先

川崎市男女共同参画センター

〒213-0001 (愛称: すくらむ21)

川崎市高津区溝口 2-20-1

電話: 044-813-0808

FAX: 044-813-0864

URL: <https://www.scrum21.or.jp/>

スマートフォンでホームページから申込む場合はこちらのQRコードを読み取ってアクセスしてください。



すくらむ21

検索

会場までのアクセス

