

疲れをためない身体づくり! 40歳からはじめる骨貯金

Enjoy
Aging

肩甲骨と骨盤底筋 を鍛えるエクササイズ

近頃、疲れの残り方が違う…。

例えば、肩があがらない、肩こりもつらい。

お腹まわりも以前より気になってきた。

この講座は、女性の身体の変化についてのミニ知識

と肩甲骨と骨盤底筋を鍛えるエクササイズで構成されています。

自分にあった健康な身体づくりをしませんか。

※当センターでヨガマットを用意します。

気分も
すっきり!



2019

3.5

TUE

1部か2部のいずれかの時間帯を選んでお申込みください。

第1部 9:30~10:30

第2部 11:00~12:00

講師：山崎 愛美 氏 (理学療法士・ペリネケアセラピスト)

会場 川崎市男女共同参画センター (愛称：すくらむ21) 多目的室 (4F)

対象 テーマに関心のある40代以上の女性

定員 各25名 (最少催行人数：10名【開催日の4日前(3/1)時点で最少催行人数に達していない場合のみ、メールもしくは電話にて開催中止をご連絡いたします。】)

受講料 1,000円 (税込) ※当日、会場にてお支払いください。

保育 あり

持ち物 タオル、飲み物 (水分補給のため)

服装 運動しやすい服装 (ジーンズ・スカート以外)

保育について **要予約** 開催日の4日前 締切

先着：10名 (1歳~就学前まで)、1名につき350円
保育の持物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、
ビニール袋、着替え※持ち物すべてに記名下さい。

申込方法：2/5 (火) 9時より、電話・FAX・ホームページ内の申込フォームより受付。詳細は裏面参照。

主催：川崎市男女共同参画センター (愛称：すくらむ21)



次回の講座案内

○冷え性・肩こり・腰痛予防 骨盤を整えて健康な身体づくり
日時：3/26（火）9:30～10:30 / 11:00～12:00

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》

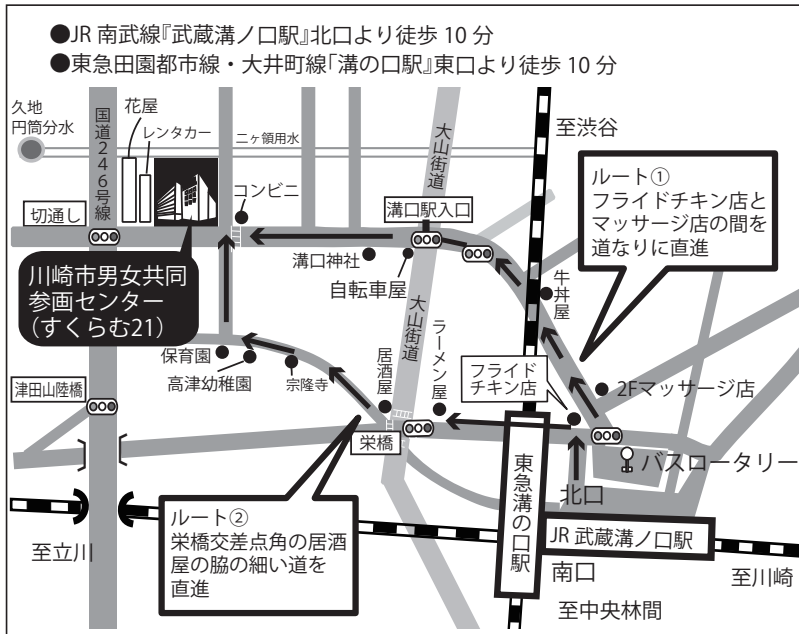
FAXで申込む方は、下記項目にご記入の上、送信してください。
※すくらむ21からの確認の連絡があり次第、受付完了となります。
※FAXお申込後、3日以上すくらむ21から連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡ください。

講座名	疲れをためない身体づくり 40歳からはじめる骨貯金 肩甲骨と骨盤底筋を鍛える エクササイズ	フリガナ			
		お名前			
参加希望日	※希望の参加日時にチェックしてください <input type="checkbox"/> 3/5(火) 第1部(9:30～10:30) <input type="checkbox"/> 第2部(11:00～12:00)				
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	どこで知りましたか？	ホームページ ・ メルマガ 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。	フリガナ	年齢	歳	ヶ月
	あり ・ なし	お名前			
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 会場までのアクセス

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