



健康に年齢をかさねたい50代以上の女性向け



# 冷え性・肩こり・腰痛予防 骨盤を整えて健康な身体づくり

冬場に冷え性や肩こりに悩まされている方、  
また、腰まわりが重く感じている方へ。  
この講座では、女性の身体の変化についての  
ミニ知識の習得と骨盤を整えるエクササイズを通じて、  
自分にあった健康な身体づくりをめざします。  
※当センターでヨガマットを用意します。



2019  
**2.19**  
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50代以上の女性
定員	各25名（最少催行人数：各10名【開催日の3日前(2/16)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	なし
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）

申込方法：1/22（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）



- 本日と同内容での次回開催日程はこちら↓  
日時：3/26（火）9:30～10:30 / 11:00～12:00
- 他のテーマ  
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  
日時：3/5（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	50代以上の女性向け講座	フリガナ	
	冷え性・肩こり・腰痛を予防 骨盤を整えて健康な身体づくり	お名前	
希望する講座時間	いずれかにチェックを入れてください。 2/19(火) <input type="checkbox"/> 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：50代、60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。

【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

