



冷え性・肩こり・腰痛予防 のためのストレッチ

★ 骨盤を整えて健康な身体づくり ★

加齢にともない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
3.26
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女性 |
| 定員 | 各25名（最少催行人数：各10名【開催日の4日前(3/22)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 ※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：2/27（水）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）



*わたしを支える 大人の骨盤底筋トレーニング
 - インナーマッスルで安定した健康を手に入れる！ - (3回連続講座)
 5/14 (火)、6/11 (火)、7/9 (火) 9:50-10:50

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 | 冷え性・肩こり・腰痛 予防のためのストレッチ | フリガナ | |
| | | 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。 3/26(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

