

天気が良い日は、屋外で実際にウォーキング体験があります♪

# 急がずスローなウォーキングと 骨盤底筋トレーニング

女性にとって大切な骨盤と骨盤底筋。

今からケアすることで、腰痛や尿漏れなどの  
予防ができます。医療資格を持つ講師の指導  
のもと、普段の生活に取り入れやすいウォー  
キングと骨盤ケアを身につけて、健康な毎日  
を手にいれましょう！



いずれも火曜日 (9:50~10:50)

① 9/17 (火)  
4階 多目的室  
9:50~10:50

② 10/8 (火)  
4階 多目的室  
9:50~10:50

③ 11/12 (火)  
4階 多目的室  
9:50~10:50

単発でも！3回コースでも！自分の都合に合わせて参加できます。

場所：川崎市男女共同参画センター 4階 多目的室

講師：山崎愛美さん（理学療法士）

対象：テーマに関心のある女性

定員：15名

参加費：単発参加は1回：1,000円、コース参加は800円×3回=2,400円

(※コース参加者は申込時にその旨、お伝えください。3回分は1回目にお支払ください。)

保育：あり

先着

10名まで

保育料：350円/1人（対象：1歳から就学前／3日前までに要予約）

保育持ち物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え※すべてに記名

当日の講座開始前に1階受付で手続き（「保育室利用連絡カード」の記入、保育料のお支払い）がごさいます。

また、連絡カードはお子様の体温も記入いただけますので、可能な限りご家庭での検温をお願いいたします。

なお、連絡カードは、「すくらむ21」HPからダウンロードし、事前に記入してお持ちいただいても結構です。(URLは裏面参照)

申込：8月7日(水) 9:00～ 電話、FAX、ホームページより受付。詳細は裏面を参照。

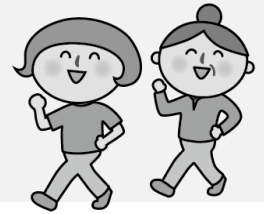
主催：川崎市男女共同参画センター

## 講師プロフィール

山崎愛美（やまさきかなみ）さん

資格：理学療法士（国家資格）

婦人科にて骨盤底リハビリ外来担当。専門家への講演など多数開催。



## 参加申込用紙 (FAX : 044-813-0864)

<b>講座名</b>	急がずスローなウォーキングと骨盤底筋トレーニング				
<b>受講希望日</b>	<input type="checkbox"/> 3回コース (9/17、10/8、11/12) <input type="checkbox"/> 9/17 (火) <input type="checkbox"/> 10/8 (火) <input type="checkbox"/> 11/12 (火)				
<b>氏名 (フリガナ)</b>				<b>電話番号</b>	
<b>年代</b>	お住まいの区			市内 ( ) 区 ) 市外 ( )	
<b>保育の希望</b>	○を付けてください あり ・ なし	お子さんの なまえ	※ひらがなでご記入ください	お子さんの 年齢	歳 月
	・当日は講座開始前に1階受付にて保育のお手続きをお済ませください。(保育室利用連絡カードにご記入いただきます。) 連絡カードには体温記入欄がございますので、可能であれば、予めお家で検温をお願いいたします。 ・連絡カードはHPよりダウンロードできます。事前にご記入の上持参することも可能です。(アドレス下記参照) <a href="https://www.scrum21.or.jp/facility/childcare/">https://www.scrum21.or.jp/facility/childcare/</a>				
<b>本講座をどこで 知りましたか？</b>	※例) 高津市民館のチラシ				

【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

