



保育付講座・無料

女性のための健康セミナー

「骨盤ケアで健康生活」



腰痛や頭痛は、からだの歪みから起こります。また、出産による骨盤の歪みや骨盤周りの筋力低下は転倒や尿漏れ、不定愁訴につながります。

「自宅で出来る骨盤ケアと女性のからだの変化」
について知り、上手にケアしていきましょう！



日時：令和6年 **9月28日(土)**

午前9時15分～午後0時30分まで(受付9時～)

会場：複合施設ふれんど平尾体育館・保育室 203 会議室

対象・定員：30歳から64歳までの女性市民・25名

※医師から運動制限を受けていない方

保育付：1歳6カ月から6歳(未就学児)のお子さん 5名

内容：助産師による講話／健康運動指導士による運動実技

申込・期間：8月15日(木)～申し込みフォーム(右記参照)

9月17日(火)まで

★フォームの URL (インターネット) <https://logoform.jp/form/KPTZ/661693>



※ 市ホームページと8月15日号広報いなぎに掲載しています。内容等ご確認ください。

※ 申し込み多数の場合は、抽選になります。