

骨盤体操

産後のママ、体力に自信のない方、どなたでも参加できるやさしい体操です。

骨盤の歪みを治すことで得られる効果はたくさんあります。

★代謝の向上 ★内臓の働きの改善
★腰痛や肩こり解消 ★姿勢矯正

お気軽にご参加ください♪



期 間：2021年9月～2022年3月

日 時：原則第3土曜日 10:00～11:00（受付 9:45～）

9/18(土)	10/16(土)	11/20(土)	12/18(土)
1/15(土)	2/19(土)	3/12(土)	※3月は第2土曜日

場 所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

講 師：赤羽根智子氏

対 象：どなたでも(できるだけ毎回ご参加できる方)

定 員：15名(お申込み受付順)

参加費：各回400円(保険料含む) 当日受付でお支払いください

持ち物：スポーツタオル、飲み物

申込方法：お電話・窓口

参加にあたってのお願い

- *マスクの着用をお願いします。
- *発熱や風邪症状等、体調の優れない場合は参加をお控えください。
- *水分補給のため、飲み物をお持ちください。
- *参加中にケガをしたときは、その場でケアプラザ職員にお伝えください。