

50歳からの

骨盤底筋 UP!

きゅきゅっとピラティス

体力に関係なく**気軽**に始められる**ピラティス**エクササイズです。

『**骨盤底筋**』は下腹部の内臓を支える**大切な筋肉**。

骨盤底筋を鍛えて**尿漏れ**や**便秘**・**冷え性**を改善しましょう。

《日時》 **第2木曜日 10:30~11:30**
(8・2月はお休みとなります)詳細は裏面をご覧ください

《会場》 鶴ヶ峰地域ケアプラザ 多目的ホール

《講師》 大島 由季先生

《対象》 おおむね50歳以上の方

《定員》 **15名**

《参加費》 **500円**(保険料込み)

《持ち物》 ヨガマット・タオル・飲み物・上履き・下足入れ袋

《申し込み》 実施**前月第3木曜日 午前10時~TELにて**
先着順受付



- ✦ 動きやすい服装でお越し下さい
- ✦ デイサービスを併設している為、マスクの着用にご協力ください
- ✦ 駐車場のご用意はありませんご了承ください。
- ✦ 予告なく内容変更・中止になる場合があります。

横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ
☎ 045-382-6070



ピラティス日程・申込日

日程 第2木曜日 10:30~11:30	申込受付開始日時 第3木曜日 10:00~
4月9日(木)	3月19日(木)
5月14日(木)	4月16日(木)
6月11日(木)	5月21日(木)
7月9日(木)	6月18日(木)
8月 お休みです	
9月10日(木)	8月20日(木)
10月8日(木)	9月17日(木)
11月12日(木)	10月15日(木)
12月10日(木)	11月19日(木)
1月14日(木)	12月17日(木)
2月 お休みです	
3月11日(木)	2月18日(木)

申し込みは

開催日 **前月第3木曜日 10時**から

電話にて先着順にて受付を行います



045-382-6070