

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：2022年4月～2023年3月

日 時：第2土曜日 9:30～10:30(9:20～受付)

詳細日程は裏面をご確認ください

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：20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

※お釣りのないようご用意をお願いいたします

持ち物：スポーツタオル、飲み物、室内履き(必要な方)

申込方法：お電話・窓口

お申込み・お問い合わせ：泥亀地域ケアプラザ TEL 782-2940

2022年度 骨盤体操 日程表

第2土曜日

4月 9日 (土)	5月14日 (土)
6月11日 (土)	7月 9日 (土)
8月13日 (土) 休	9月10日 (土)
10月 8日 (土)	11月12日 (土)
12月10日 (土)	1月14日 (土)
2月11日 (土)	3月11日 (土)

★時間 9:30~10:30

★場所 いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

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。
- *荒天候(台風・強風・大雨・大雪等)の場合は無理をせず、ケアプラザに確認のお電話をお願いします。
- *骨盤体操は活動保険に加入しています。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。