

# 骨盤体操

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。  
どなたでも参加できるやさしい体操です。

★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：2026年4月～2027年3月

日 時：第1・3土曜日 詳細日程は裏面をご確認ください  
10:00～11:00（9:45～受付）

（祝日・年末年始、その他都合によりお休みを頂く場合がございます。）

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：17名

参加費：500円（保険料含む）

※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

申込方法：電話・窓口



HPはこちら

<お申込み・お問合せ>

横浜市泥亀地域ケアプラザ

TEL 045-782-2940(菊地)

# 2026年度 日程表

## 第1・3土曜日

★時間 10:00~11:00 (9:45~受付)

★場所 いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

4月 4日 (土)	10月 3日 (土)
4月 18日 (土)	10月 17日 (土)
5月 2日 (土)	11月 7日 (土) 休み
5月 16日 (土) 休み	11月 21日 (土)
6月 6日 (土)	12月 5日 (土)
6月 20日 (土)	12月 19日 (土)
7月 4日 (土)	1月 2日 (土) 休み
7月 18日 (土)	1月 16日 (土)
8月 1日 (土)	2月 6日 (土)
8月 15日 (土) 休み	2月 20日 (土)
9月 5日 (土)	3月 6日 (土)
9月 19日 (土)	3月 20日 (土)

### 参加にあたってのお願い

- \*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）の場合は中止になる場合がございます。
- \*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。