

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：2023年4月～2024年3月

日 時：第2土曜日 10:00～11:00(9:45～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：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

<お申込み・お問合せ>

横浜市泥亀地域ケアプラザ TEL 045-782-2940

2023年度 日程表

第2土曜日

| | |
|---------------|---|
| 4月 8日 (土) | 5月 13日 (土) |
| 6月 10日 (土) | 7月 8日 (土) |
| 8月 12日 (土) 休み | 9月 9日 (土) |
| 10月 14日 (土) | 11月 11日 (土) 休み <small>ケアプラザの都合によりお休みです</small> |
| 12月 9日 (土) | 1月 13日 (土) |
| 2月 10日 (土) | 3月 9日 (土) |

★時間 10:00~11:00

★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。