

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：2024年4月～2025年3月

日 時：第1・3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



HPはこちら



2024年度 日程表

第1・3土曜日

★時間 10:00~11:00 (9:45~受付)

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

★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

- *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。