

椅子に座ってできる運動 骨盤底筋を鍛える
「すわロビ」 & 「ひめトレ」で
健康生活を始めよう!

家事や育児、介護に多くの時間を費やして、疲れ果てて、何事も自分のことは後回しにいませんか。とりわけ、カラダのことは「ちょっとしんどいな」と思っても、我慢してやり過ぎてしまいがちです。

椅子に座ったままできる有酸素運動「すわロビ」、骨盤底筋を鍛える「ひめトレ」は、おうちでもできるため、空いた時間に始めやすく、続けやすい。

日常に運動を取り入れて、もっと自分のこと、カラダのことを大切にしましょう。

令和5年 3月10日(金)

① 午前10時30分から正午まで ② 午後1時30分から午後3時まで

講義30分・実技60分 ①午前、②午後とも同じ内容です。

※動きやすい服装できてください。
※水分(飲み物)は、ご持参ください。

- ◇ 開催場所 ふらっと ねやがわ研修室
(市立産業振興センター5階)
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 定員 女性のみ・各回12人(申込順)
- ◇ 申込み 電話・FAX・E-mailで
- ◎ 一時保育あり 無料(申込順) 要予約
生後6か月~就学前 2人まで
締切日: 3月6日(月)



講師 石崎 依子 さん
健康J.プロジェクト代表
健康運動指導士
エクササイズアドバイザー

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、セミナー当日は検温を済ませ、マスク着用の上、お越しください。
※今後の新型コロナウイルス感染状況等により、定員が変更となる場合や、講座が延期・中止となる場合があります。

<問い合わせ・申込先・開催場所>

寝屋川市立男女共同参画推進センター
「ふらっと ねやがわ」

〒572-0042 寝屋川市東大和町2番14号
(市立産業振興センター5階)

電話: 072-800-5789 / FAX: 072-800-5489

E-mail: flat@office.city.neyagawa.osaka.jp

開所時間: 午前9時~午後9時
(日曜日・祝日は午後5時30分まで)

休所日: 第2日曜日・年末年始

