

出雲市男女共同参画 出前講座

心と体のセルフメンテナンス講座

骨盤底筋ケア、姿勢など、専門の講師による講義や実技を交え、上手に自分自身の心身の健康を守る方法を一緒に学んでみませんか？

姿勢改善パーソナルトレーナー・ピラティス等の資格を持つ講師が丁寧に教えてくれます♪
「わかりやすい！」と好評の講座です☆

* 男女共同参画センター職員による 男女共同参画ミニ講座もあります。

日 時 令和7年 9月19日(金) 10:00～11:30

場 所 須佐コミセン 会議室2

講 師 福田正恵さん(日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー)

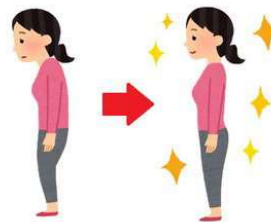
持ち物 フェイスタオル(手ぬぐいや、ハンドタオルはご遠慮ください)
ヨガマット(お持ちの方)

* 水分はコミセンで準備しています。

楽しく学んで
一緒に健康になりましょう！

募集人数 10名

申込締切日 9月10日(水)



心と体のセルフメンテナンス講座 参加申込書

*氏名() ☎()

*年代 40代 50代 60代 70代 80代 その他(代)

*ヨガマット(ある ない) *ない方は貸出します。

*体の悩みや、知りたいことなどご記入ください

例:腰の痛みや、肩こりを治す方法など

◆申込先 須佐コミュニティセンター◆

電話 84-0113 Fax 84-1466