

令和7年度男女共同参画週間 体験講座



立って・座って・寝て おこなう！

ゆっくり始める



骨盤底筋体操

6月24日(火) 10:30~11:30

会場 勤労者女性会館しなのき 201

講師 中村 視雪 さん

対象 市内在住・在勤の女性

定員 15名（申込先着順）

持ち物 ヨガマット または バスタオル、
運動のできる服装、飲料水

申込方法 6月9日 9時より受付開始

しなのき窓口・電話にてお申し込みください

妊娠や妊娠の可能性のある方は
ご遠慮願います。
また持病のある方は受講を
お断りする場合があります。



勤労者女性会館しなのき TEL：235-2373

（開館時間：月～日 9:00～21:30）