

## 10年後の私を変える

ここでしか  
聞けない

## 骨盤底筋ケア

参加無料  
託児あり

“体の専門家”と“意識の専門家”2人の講師が「骨盤底筋ケア」を入口に、  
身体と意識のつながりを紐解きます。『未来の自分』を今日からつくみましょう。



腰痛、肩こり、たるみ、イライラ、慢性疲労  
… こんな不調は、体からのメッセージ。

長野市在住 または在勤・在学の  
概ね 30代～50代の女性が対象

2026年

1月29日

(木) 10:00～12:00

定員 15名 (先着順)

会場 勤労者女性会館しなのき 4階音楽室

講師 母袋 真理子 さん (理学療法士、合同会社 The Way B.C.S.L. 代表)

講師 水井 七奈子 さん (合同会社 The Way B.C.S.L. 代表)

〔服装〕  
〔持ち物〕

運動ができる服装で。その他 飲み物、ヨガマットなど体の下に敷くもの、  
バスタオルとスポーツタオル それぞれ1枚ずつ

【託児】

生後4ヵ月から就学前のお子さんが対象 (無料、要予約)

1月20日 (火) までに託児希望の旨 予約してください (定員あり先着順)。

- 会場に駐車場のご用意がありません。公共交通機関や有料駐車場をご利用ください。
- 長電榑堂パーキングをご利用の方には 200円分の補助券を差し上げますので、駐車券をお持ちください。

JR長野駅より バス「榑堂」下車徒歩2分／長野電鉄 「榑堂」駅下車徒歩2分



長野市男女共同参画センター

(指定管理者: 協同組合長野シーアイ開発センター)

TEL 026-237-8303

(電話・窓口は 平日の受付)

ホームページ <https://www.shinanoki.org/danjo/>申し込みは 電話、窓口、  
Web申込フォーム はこちらから▶