

中高年女性
のための

骨盤ストレッチ

～話題の**ペルビックストレッチ**で
肩こり・腰痛・ぽっこりお腹を解消～

日時：7月13日（金）

10:00～11:30

講師：仲保裕美子先生

対象：おおむね40歳以上の女性

参加費：300円 定員：15名

持ち物：タオル（長いもの）・飲み物・
動きやすい服装（くつは替りません）

申込み：6月13日から電話または受付まで

女性の体は
妊娠・出産・抱っこで
骨盤がゆがみがち！

肩こり・腰痛・猫背…
ぽっこりお腹・尿もれ
不快な症状の予防・改善

ヘルニア・脊椎狭窄症の予防に！

ペルビックとは…
英語で**骨盤**の
という意味

本郷地区センター

栄区桂町301

TEL 892-5310

SAFE
COMMUNITY
SAKAE
WARD
WHO推奨国際認証都市