

参加無料

上尾公民館主催講座 広報あげお6月号掲載

骨盤底筋トレーニングヨガ

骨盤を整える「わたし時間」

産後のケアや更年期世代におすすめ。骨盤底筋をやさしく鍛え、尿もれ予防や姿勢改善、腰痛対策など、体の不調をやさしいヨガで整えます。

【日時】 7月2日～16日毎週(木)
10:00～11:30(全3回)

【対象】 市内在住・在勤の
おおむね 30～60代の女性

【定員】 15名 ※応募多数は抽選

【持ち物】 ヨガマット、タオル、
動きやすい服装、飲み物

【場所】 上尾公民館 講座室 401

7月

S M T W T F S

				1	②	3	4
5	6	7	8	⑨	10	11	
12	13	14	15	⑩	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

お申込み・お問合せ 上尾公民館

☎362-0017 上尾市二ツ宮 750 番地 あげお富士住建ホール内

☎775-0185

🌻 メール・市 HP の応募フォーム

🌻 Mail s723000@city.ageo.lg.jp 6/17(水)必着

1. 講座名 2. 住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 携帯番号 5. 年齢を
明記の上、送信してください。

応募フォーム 📧

メールはこちら 📧



「あげお健康+」
参加者は毎回
50P もらえる!



講師 RYO (りょう)先生
女性のからだの仕組みを大切に
丁寧にお伝えします