

椅子を使った 骨盤底筋ヨガ



無料
先着順15名
(事前予約制)

日時 令和6年 **10月17日** **木**
13:30～15:00

会場 佐野商工会議所 3F 中会議室
(佐野市大和町2687-1)

講師 保健師 / ヨガインストラクター
まえ しま
前嶋 みなも 先生



保健師として自治体に11年間勤務。赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代の健康や生活の支援に関わる。2019年からは保健師の経験やヨガインストラクターの資格を活かし「骨盤底筋ヨガ教室」を主催。骨盤底筋ケアや季節にあった体のケアのための運動を行っている。その他、まちの学校講師（佐野市商工会議所主催）や市内子育て支援センターでの講座も行き、排泄トラブルに関する「もっと早く知りたかった」を多くの女性に伝えている。

*** 当日は動きやすい服装・運動靴でお越しください。**

主催 / 公益社団法人 佐野法人会 女性部会



佐野法人会 Web サイト

《切り取らないでそのまま FAX して下さい》

参加申込書

下記申込書に明記の上、FAX でお申込み下さい。
佐野法人会 FAX 0283-21-2523

事業所名 または 代表者名			
T E L		F A X	
参加者名		参加者名	
講師にご質問など ございましたらお書きください。			