

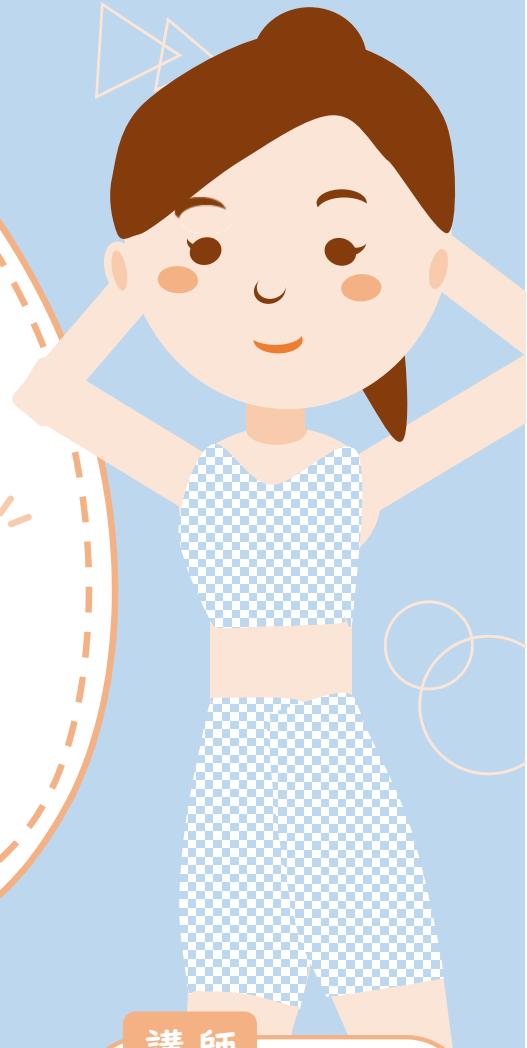
楽しく学べる

# 更年期に向けて整える ピラティス

参加  
無料

～ 身体と心のお話～

10月9日(木) 19:00～20:30



## 講師

かわもと ひろみ  
**川本 紘美** さん

- ・ Reed Green代表
- ・ PHIピラティス  
マスタートレーナー
- ・ 理学療法士



## 自分の身体と向き合ってますか？

知ってるようで知らない、自分の身体。  
ホルモンや生活習慣についてしっかり学んで、  
ピラティスで身体のメンテナンスしませんか。  
これから更年期を迎える方などにおすすめです♪

会場

コンパルホール4階 集会室

対象

30～50代の女性  
(大分市在住または在勤の方)

定員

30名 (多数時は抽選)

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル

申込期間

9月1日 月 9時 ～ 19日 金 17時まで

申込方法

電話または専用フォーム

※9月22日(月)以降、お電話にて当選者のみに結果をお知らせいたします。  
9月26日(金)までに連絡がつかない場合はキャンセル扱いとさせていただきます。

申込  
問合せ

大分市  
男女共同参画センター

たびねす

097-574-5577

〒870-0021 大分市府内町1-5-38 コンパルホール2階

専用  
フォーム  
はこちら

