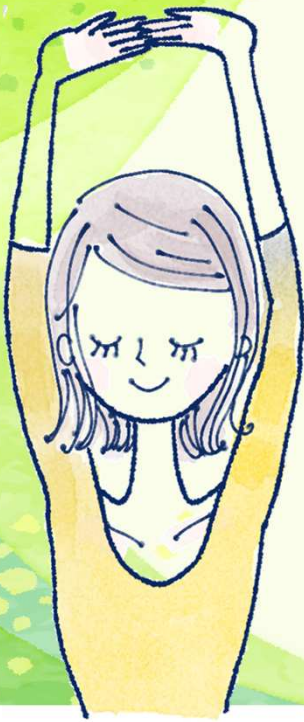


女性応援セミナー
第1弾

更年期に向けて整える ピラティス ～身体と心のお話～



10月1日(木)19:00～20:30

コンパルホール4階 集会室

30代、40代、50代。

仕事や家庭などで忙しい毎日の中、自分の身体や心のことを後回しにしていますか？

前半は、女性のライフステージやホルモン、更年期に向けて知っておきたいことを学びます。後半は、身体と心を優しく整えるピラティスを体験します。更年期を自分らしく健やかに過ごすために、今からできるセルフケアを初めてみませんか。

かわもと ひろみ

川本 紘美さん

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

対 象

30～50代の女性
(大分市在住または在勤、在学の方)

申込方法

申込フォーム



定 員

30名(多数時抽選)

申込期間

9月 1日(火)午前9時から
9月14日(月)午後5時まで

持ち物

ヨガマットまたは
バスタオル

当選された方は9月16日(水)以降、お電話にてご連絡いたします。

また、落選された方については、danjo1@city.oita.oita.jp より、メールにてお知らせいたします。

※当選された方で9月21日(月)までにご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。

申込み・お問合せ

大分市男女共同参画センター **たびねす**
〒870-0021 大分市府内町1-5-38 コンパルホール2F



097-574-5577