

子連れ参加  
OK!!

# 「正しい姿勢」と 「体幹力」を知ろう!

## あなたは 気になりますか？

腰痛



股関節痛



尿漏れ



子宮脱



ぽっこりお腹



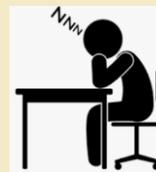
出産経験



姿勢が悪い



疲れやすい



など...



もしかすると  
原因は・・・  
「骨盤底筋」  
のゆるみ!?

内容は盛りだくさん!

講話

「体のゆがみ」

姿勢確認

タイプ別 診断

予防改善

運動 実技

講師への

質疑応答

5/30(日)

第1部 10:45 ~ 12:00

第2部 13:15 ~ 14:30

参加費: 1,500円

教室体験券プレゼント☆



【定員】 各20名(先着順)

【持ち物】 フェイスタオル、ヨガマット、飲み物

【予約方法】

・現地 ・電話(054-641-7715)

講師: 相馬 綾子(ポポラ代表)

生活での不自由さを改善し、よりよい生活に繋がるようなケアを目指し、赤ちゃん～シニアまで幅広い世代への「身体づくり」「身体のケア」に携わっています。  
市や他市の事業でも幅広く活躍中。  
当施設にて“理学療法士による…”大人教室、子ども教室を担当しています。