

女性のための心の栄養補給講座



# 骨盤エクササイズ

～骨盤の歪みを整えて  
キレイになろう！

費用無料、保育もあります

加齢や出産など体の変化に伴う尿もれでお悩みの女性の皆さん！  
それは、骨盤底筋がゆるんできたのかもしれない。  
エクササイズでトイレを気にしない  
生き生きとした生活を取り戻しませんか？

申込みは  
4月8日（月）～  
直接・電話・QR

5/12（日）



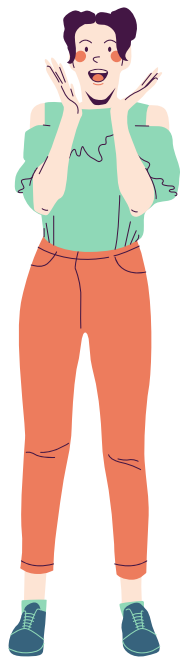
AM 10:00 - 11:30



電子申請・  
届出サービス

対 象 市内在住・在勤の女性  
定 員 15名（先着順）  
費 用 無料  
持ち物 汗拭きタオル、飲み物  
内 容 骨盤底筋群の役割を知り、  
自分でできる体操を学びます  
保 育 無料 1歳から未就学児  
4月19日（金）までに要予約

動きやすい服装で！



会場・申し込み

坂戸市勤労女性センター



049-281-3595



坂戸市千代田1-1-22



Google Map

講 師



曾川 恵子氏

健康運動指導士。  
ピラティス、ノルディックウォーキングなど  
様々な運動の指導者として活躍中。