

# 骨盤底筋ケアで 10年後の自分をつくる

腰痛、肩こり、ひざ痛、慢性疲労... ほったらかしにいませんか? イライラやタルミもしようがない?

30代~50代 忙しい子育て世代の女性のからだを正しく知って、『10年後の私』を『今から』作りましょう

2025年 **1** / **29**  
(水)

10:00 ~ 12:00

南部勤労者活躍支援センター 音楽室  
(長野市篠ノ井小森585)

参加無料  
お子様連れ参加  
OK、駐車場あり

講師 川内野 千代 さん (助産師、不妊カウンセラー、公認心理師)

講師 母袋 まり子 さん (理学療法士、整体サロン TaOca (千曲市) 運営)

【対象】 長野市在住 または在勤の30代~50代の女性

【定員】 20名 (申込み先着順)

【申込み】 男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内) 窓口のほか、電話 (Tel 237-8303)、または 長野市男女共同参画センター ホームページの申込みフォーム (右記コードからアクセスできます) にて

【服装】 運動ができる服装で お越しく下さい。その他 飲み物、  
【持ち物】 ヨガマットなど体の下に敷くもの、スポーツタオル



【会場】

★ 南部勤労者活躍支援センター (篠ノ井小森585 / Tel 293-4435)



\*この講座は託児はありません。お子様連れでの参加をご希望の方は、事前に「親子で」とお申し込みください。

\*当日、体調のすぐれない方は参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。感染症拡大防止のため、状況により開催延期または中止する場合があります。

【問い合わせ・申し込みは】

長野市男女共同参画センター  
(指定管理者:協同組合長野シーアイ開発センター)

TEL 026 - 237- 8303

(電話・窓口は 平日の受付)

〔長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1〕  
勤労者女性会館しなのき内

