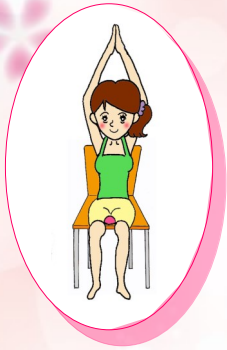


~女性のための健康プラン~

初心者のための「ひめトレ体操」



「ひめトレ体操」って何？

「ひめトレ体操」とは、ストレッチポールを使って、骨盤の底を支える**骨盤底筋群**を鍛える事ができます。女性の悩み（子宮の下垂、頻尿・尿漏れ・月経不順や冷え、便秘、ぽっこりお腹など）を改善しましょう！

日時： 5月8日、22日、29日（5/15休講）概ね毎週火曜日
13:30~15:30（準備、片付け時間含む）全3回

講師： 日本ボディポテンシャル協会認定
ひめトレ・骨盤体操インストラクター 奥村 祥子 氏

対象： 北九州市内在住または在勤の女性の方

定員： 先着 20名

費用： 計 4,600円（受講料 1,500円 教材費 3,100円）
教材費内訳（ストレッチポール代 2,950円 保険料 150円）

会場： レディスやはた 体育室
※冷暖房は完備されていません。十分な暑さ、寒さ対策をしてください。

託児： 要予約 1歳以上就学前までのお子様 1回200円

応募方法： 3月9日（金） 9:00~電話または来館にて先着順受付

持ち物： ストレッチポール（お持ちの方）・汗拭き用タオル
水分補給のための飲み物・ヨガマット（貸出し用有り）
※ヨガマット貸出し用を利用される方は、バスタオルをお持ちください。

【お申込み・お問い合わせ】

〒805-0059 北九州市八幡東区尾倉2丁目6-6
北九州市立西部勤労婦人センター（レディスやはた）

TEL (093)661-1122