

令和5年度 第1回ふくふく講座

リプロダクティブヘルス/ライツ講座

生理周期を味方に 体を整える

～おうちでできる

セルフケア～

5月10日
申込開始



講師 下地朱音 (しもじあかね) さん

宜野湾市在住。理学療法士17年目、ヨガインストラクター。

10代から90代までの幅広い年代の女性のリハビリに関わっていく中で、年代やライフステージに合わせたセルフケアの大切さに気づく。日常に取り入れやすいyogaのポーズを使い、ひとり一人にあったパーソナルレッスンや講座を開催している。

申込QRコード

【申込み】メールにて受付 Kikaku21@city.ginowan.okinawa.jp

件名：第1回ふくふく講座 ①氏名（ふりがな）②電話番号③メールアドレス（icloud以外）

④年代 ⑤ヨガマットの借用の有無 ⑥託児の有無を明記 ※託児は切5月30日

主催：宜野湾市【問合せ】宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく ☎896-1616

6月6日（火）
19時～21時

会場▶宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく

対象▶成人女性の方 30名（先着順）

※持ち物 ヨガマット（貸出可）

生理周期を味方にケアし体調を整えることは、生理に関連する不調の軽減だけでなく将来妊娠や出産を望む場合にも大切な関係があること、そして更年期を楽に過ごすことにつながるというお話を伺います。後半はおうちで出来るストレッチの実践も行いますので動きやすい服装でお越しください。



会場案内図
道に迷われたらお電話ください (*^^*)

宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく
宜野湾市人材育成交流センターめぶき

〒901-2213

宜野湾市志真志 1-15-22 (両センターの事務所はめぶき 2階です)

電話：098-896-1616 (ふくふく) 電話：098-896-1215 (めぶき)

FAX：098-896-1219

