



男女
共同
参画

千葉市男女共同参画センター

令和5年度 千葉市男女共同参画センター事業案内

LEARNING

ちよつと恥ずかしいけど、尿トラブルに悩む女性は少なくありません。主な原因は骨盤底筋にあると言われていています。ケアしなければトラブルはどんどん進行してしまいます。せっかくの外出時！そんな不安を解消し、生活の質向上を目指すために、骨盤底筋の仕組みを知り、自分でできるエクササイズを体験しましょう。

女性の健康講座 骨盤底筋を鍛えて アクティブな毎日を取り戻そう



令和5年

10/15 日
10:00~
12:00

会場 川戸公民館 2階 大ホール (千葉市中央区川戸町403-1)

対象 市内在住・在勤・在学の女性の方

定員 12人 (事前申込・抽選)

参加費 無料 (持ち物) バスタオル

申込方法 川戸公民館窓口、電話からお申込みください。
(詳しくは裏面をご覧ください)

*申込受付期間 10月1日(日)~10月10日(火)

*締め切り後抽選し、全員に当落のご連絡をいたします。



[講師]
理学療法士
Rolf-Concept Women's 代表
星 絵美 さん

[主催]

千葉市男女共同参画センター (TEL 043-209-8771 月曜・祝日、年末年始休館)
川戸公民館 (TEL 043-265-9256 年末年始休館)

※都合により変更もしくは中止となる場合があります。



理学療法士
Rolf-Concept Women's 代表

星 絵美 さん

講師 PROFILE

理学療法士として幅広い分野を経験後、自身の妊娠・出産後の不調をきっかけに女性のためのコンディショニングを学ぶ。

2018年 Rolf-Concept Women's を開業。

施術の傍ら専門職向けのセミナーを数多く実施している。

申込方法

川戸公民館 窓口・電話 のいずれかで以下の項目をお申し出ください。

①「女性の健康講座」参加希望

事前申込
・
抽選

②氏名(ふりがな)

③郵便番号・住所

窓口・電話
10月1日(日)
10月10日(火)
9:00~17:00

④年齢

⑤電話番号

※飲み物、バスタオルをお持ちください。また動きやすい服装でお越しください。

申込先

窓口

川戸公民館 (千葉市中央区川戸町403-1)

(申込受付時間 9:00~17:00)

電話

043-265-9256

(申込受付時間 9:00~17:00)



千葉市男女共同参画センター

(指定管理者:公益財団法人千葉市文化振興財団)

ホームページ <https://www.chp.or.jp/danjo/>



HP



TWITTER