



男女
共同
参画

千葉市男女共同参画センター

令和6年度 千葉市男女共同参画センター事業案内

LEARNING

人には相談しにくい尿トラブル。
主な原因は骨盤底筋にあると言われています。
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。
せいかくの外出時！楽しく時間を過ごすためにも、
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てみましょう。

女性のための健康セミナー



骨盤底筋を鍛えて

アクティブな毎日を取り戻そう

令和6年

10/5

土

13:30~
15:30



[講師]

理学療法士

Rolf-Concept Women's 代表

星 絵美 さん

会場

千城台公民館 2階 和室

(千葉市若葉区千城台西2-1-1)

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

申込方法

千城台公民館 窓口・申込フォーム・往復はがきからお申込みください。

(必要事項・詳細は裏面をご覧ください)

*申込受付期間 8月27日(火)~9月14日(土) なお、往復はがきは9月14日(土) 必着です。

*窓口で申し込む場合は、返信用はがきをご持参ください。

*締め切り後、抽選結果をご連絡をいたします。



持ち物 ヨガマット (任意)
※ヨガマットの代わりにバスタオルも可。



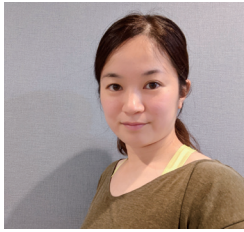
[主催]

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)
千城台公民館 (TEL 043-237-1400 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。

25
ANNIVERSARY

千葉市男女共同参画センター



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

千城台公民館 窓口、申込フォーム、往復はがき のいずれかで以下の項目をお申し出ください。

① 「女性のための健康セミナー」参加希望

② 氏名(ふりがな)

③ 郵便番号・住所

④ 年齢

⑤ 電話番号

事前申込
・
抽選

往復はがき
9月14日(土)
必着

窓口
8月27日(火)
↓
9月14日(土)
9時~17時

申込フォーム
8月27日(火)
↓
9月14日(土)
17時

こちらの講座(イベント)の参加者を対象に一時保育を実施します。ご希望の方は申込の際にお申し出ください。

〈対象年齢〉 1歳6か月以上就学前児まで

*一時保育希望の方には、別途記入書類及び持ち物などをお知らせします。

申込先

窓口

千城台公民館 (千葉市若葉区千城台西2-1-1)

往復はがき

(申込受付時間 9:00~17:00)

申込フォーム

千城台公民館申込フォーム ▶▶▶

(申込受付時間 8月27日(火)~9月14日(土) 17時)



申込フォーム



千城台公民館 HP



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



X