



男女
共同
参画

千葉市男女共同参画センター

令和7年度 千葉市男女共同参画センター事業案内

LEARNING

女性のための健康セミナー

頑張る私 のための セルフケア セミナー



自分自身のからだのこと、大切にできていますか？
女性ならではの身体のことや自宅で簡単にできる
『骨盤底筋トレーニング』について学びます。
この機会に自分自身と向き合い、大切にす
る。【セルフケア】の習慣を身に付けましょう！
※トレーニングは椅子を使用して行います。

骨盤底筋トレーニングで健康力アップ！

令和7年

7/12

土

10:00~
12:00



[講師]

理学療法士

Rolf-Concept Women's 代表

星 絵美 さん

会 場

更科公民館 2階 講堂

(千葉市若葉区更科町2254-1)

対 象

市内在住・在勤・在学の女性

定 員

10人 (事前申込・抽選)

参加費

無 料

申込方法

更科公民館 窓口・電話よりお申し込みください。
(必要事項・詳細は裏面をご覧ください)

*申込受付期間 6月2日(月)~6月22日(日)

*締め切り後、お申し込みされた方全員にご連絡します。

【持ち物】

タオル(任意)

7月付きの飲み物



[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)
更科公民館 (TEL 043-239-0507 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

更科公民館 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「女性のための健康セミナー」参加希望

②氏名(ふりがな)

③居住区

④年齢

⑤電話番号

事前申込
・
抽選

申込受付期間
6月2日(月)
↓
6月22日(日)
9時～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

更科公民館 (千葉市若葉区更科町2254-1)

(申込受付時間 9:00～17:00)

電 話

043-239-0507

(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



X