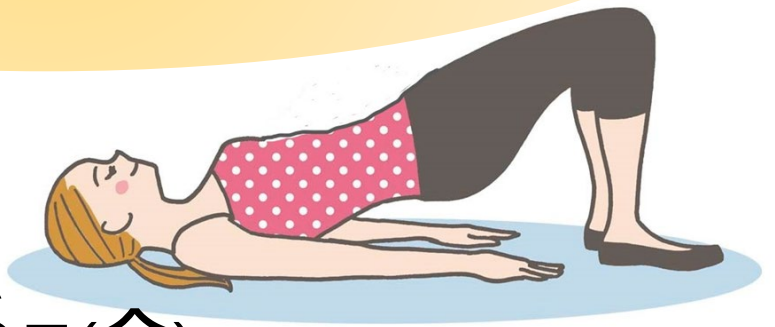


# 親子で骨盤底筋を鍛えて からだ軽やかに♪

お子様を負荷にして、骨盤底筋を鍛えることで、  
立ち座り、動き等がキレイになる運動を紹介、実践します。  
ぽっこりお腹やボディラインの崩れ、腰痛にお悩みの方は必見の講座です！  
お子様と親子揃っての参加も可能です。是非、ご参加ください♪



【日時】 令和6年 **7月26日(金)**

10:00～11:30

【場所】 城南区役所別館 1階講堂 (城南区鳥飼 5-2-25)

【対象】 城南区在住またはお勤めの18歳以上の方

【定員】 先着 **15** 名

【費用】 無料

【講師】 **平塚 泉 氏** (健康運動指導士)

【申し込み期間】 7/1(月)～7/19(金)まで

【問い合わせ・申し込み】

\*城南区ホームページの[参加申し込みフォーム](#)よりお申込ください。  
(城南区ホームページ「からだ軽やか」で検索)

城南区保健福祉センター地域保健福祉課 電話:092-833-4113

