

年齢やライフスタイルの変化によって男女ともに受ける  
身体と心の不調を、「エクササイズ」によって改善しましょう！！

# “骨盤エクササイズ”で トータルビューティー

全3回

姿勢・歩き方・容姿すべてをビューティー  
パルヴィス®のメソッドを使って、  
骨盤からスタイルを整えます。

第1回 9/29 自分の身体を知る

第2回 10/13 腸マッサージで免疫力を上げる！

第3回 10/27 美顔トリートメントでリフトアップ

いずれも火曜日 14:00～16:00



講師 kao (カオ)

b-i style 認定

ビューティーパルヴィス スタイリスト

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方(高校生を除く)

会場 九段生涯学習館

定員 15名(締め切り後、抽選の上、書面でご連絡)

参加費 1,000円(全3回分)

申込み 9/20(日)17時までに電話、FAXまたはHPより 九段生涯学習館まで  
FAXの場合…講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は勤務先・学校名  
託児サービスをご希望の方は希望日/預けるお子さまの氏名(ふりがな)/月齢を記載

託児 9/20(日)時点で満6か月～未就学児 1人1回1,000円  
申込み締め切り日までに申込み

【人材バンク活用講座とは】

人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材の育成を図るとともに、サークル結成など自発的な学習活動につなげる講座

- ◆参加時は、マスク着用など、新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いします。  
当館では、アルコール消毒など用意し、安全に講座を開催できるよう対策しております。
- ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ご本人さま以外の参加は、お断りいたします。 ◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。
- ◆アレルギーをお持ちの方はお知らせください。 ◆妊娠中の方は安定期以降で医師の許可のある方のみ参加可能です。

主催  
問合せ



千代田区立  
九段生涯学習館  
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10  
電話:03-3234-2841 / FAX:03-3262-7460  
HP:https://www.kudan-ll.info/

