

1回でお尻も顔も

運氣も上がる!

# 骨盤ヘルスケア講座

講師 骨盤マニアKAO(かお)

一般財団法人 日本骨盤協会 代表  
延べ2万人以上の女性をサポートし、更年期の不調、生理不順、肩こり・腰痛、ボディメイクなど女性特有の悩みに寄り添ってきた骨盤ヘルスケアの第一人者。出産を機に独自の「骨盤ヘルスケアメソッド」を開発し、企業・自治体での講演や講座、書籍出版を通じて、女性の一生ものの健康美を支援している。

撮影 山上忠/写真提供 Gakken

## 年齢やライフスタイルの影響を受けやすい骨盤

- 骨盤の基礎知識
- セルフチェック方法
- 骨盤の整え方



3つのポイントを学びながら  
骨盤を意識したウォーキングを体験しましょう!

第1回

7/25 骨盤を理解する

第2回

8/8 骨盤を整える

第3回

8/22 骨盤を使う

いずれも土曜日 10:00~11:15

会場 九段生涯学習館

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方

定員 15名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)

参加費 1,000円(全3回分)

申込み 7月5日(日)21:00までに電話、FAX、HPより九段生涯学習館へ

【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・在学の方は在勤先・学校名  
託児サービスを希望の方は預ける子どもの氏名(ふりがな)・年齢を記載】

託児 講座初回日時時点で満6か月～未就学児/1名1回1,500円

7月5日(日)21:00までに申込み

- 膝・腰・首に不安のある方、妊娠中の方は医師にご相談のうえでご参加ください。
- 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、変更となる場合があります。予めご了承ください。
- お伺いした個人情報には当講座運営の目的以外には使用しません。
- 保険に加入させていただく関係上、ご本人以外の参加はお断りします。
- 子どもの同伴はご遠慮いただいております。

【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

椅子に座ってエクササイズ!



骨盤と自律神経との関りも学べます

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 東京都千代田区九段南1-5-10  
TEL 03-3234-2841/FAX 03-3262-7460  
HP www.kudan-ll.info

