



骨盤ほぐして体の歪みをリセットしよう

骨盤の歪みについて悩んでいる女性に、いつでも・どこでも・だれでもできる簡単な骨盤体操を通して、体の歪みを解消します。

骨盤をほぐして、皆さんと一緒に体の歪みをリセットしましょう！

★日時★ 令和6年1月20日(土) 10:00~12:00

★場所★ 岡崎市図書館交流プラザ りぶら 3階 会議室301
(岡崎市康生通西4丁目71番地)

★講師★ 株式会社絢成 丹羽 綾 氏

★内容★ (1)身体の歪みについての疑問をわかりやすく
お伝えする座学

(2)骨盤美人体操をレクチャー

★対象★ 女性

★定員★ 30名(定員を超えた場合は抽選)

★参加費★ 無料

★持ち物★ ●ヨガマット(またはバスタオル)
●飲み物(ノンカフェイン)
●タオル

★申込方法★ 岡崎市ホームページ(電子申請総合窓口)又はQRコードから
お申込みができます。

※電子申請総合窓口でのお申込みが困難な場合は、
下記へお問合せください。

★託児★ 生後6カ月以上の未就学児の無料託児(予約制)

★申込期限★ 令和6年1月4日(木)

★注意事項★ 更衣室がない為、動きやすい服装でお越しください。

★お問合せ★ 岡崎市 社会文化部 多様性社会推進課 女性活躍推進係
TEL:0564-23-6222 Mail:fayosei@city.okazaki.lg.jp

