

カラダを整えリフレッシュ！

イス de ピラティス

気分転換
したいなあ



運動不足が
気になる！

腰や膝に自信がない方も♪

子どもを預けて自身の体と向き合おう♡

毎年3月1日から3月8日は、厚生労働省が定めた「女性の健康週間」です。
女性特有の悩みや不調で悩んでいる方、疲れがたまっていると感じる方、ピラティスで身体と心を整え、日頃の疲れを癒しましょう！
今人気のピラティスを、イスを使って行います。座りながらなので、気軽に参加できますよ。

※ピラティスとは、体の内側の深い筋肉（インナーマッスル）を鍛えて正しい姿勢を作り出すことを目的としたエクササイズのことです。

日時：**3月16日**（日）午後2時～4時
場所：摂津市立コミュニティプラザ2階研修室
定員：15人（3/1（土）から受付・先着順）
対象：テーマに関心のある女性どなたでも
持ち物：動きやすい服装・水分補給用の飲料・汗拭きタオル
一時保育：1歳～就学前児（3/11（火）までに要予約）

参加費
一時保育
無料



ひらくち ゆみこ
〈講師〉*平口 弓子 (Pilates-room-en主宰)

枚方市出身・在住。現在枚方市くずはでスタジオ、生涯学習センター、出張ピラティスで活動中。

◆問合せ・申込み◆

摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ
〒566-0021 摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階
(阪急摂津市駅 東改札口徒歩1分)

〈開館時間〉月・木・金・土・日曜日 9時30分～17時
火曜日 9時30分～21時

☎06-4860-7112

〈休館日〉水曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日） FAX:06-4860-7113

講座申込み
専用フォーム



ウィズせつつ
ホームページ



男女共同参画センターの事業は「第4期摂津市男女共同参画計画～ウィズプラン～」に基づいて開催します。

主催：摂津市

