

参加
無料！

保育
あり！

“わたし”を支える 骨盤底筋ケア

～こころとからだを整えるセルフケア習慣～

姿勢、肩こり、腰痛、お腹周り・・・。

気になるけど、忙しくてつい「気づかないふり」していませんか？

この講座では、女性特有の身体の不調とも深く関係する「骨盤底筋ケア」に着目。

女性の健康にまつわる知識や、毎日の生活に取り入れやすいトレーニングを、実際に身体を動かしながら学べます。講師はプロの理学療法士なので、自己流で身体を痛める心配なし。

ヨガやジムに通う時間がないという方も、仕事や家事、子育ての合間にできるセルフケア習慣で、自分らしく快適に過ごせるからだづくりを始めましょう！

場所 鎌ケ谷市役所（鎌ケ谷市新鎌ケ谷2-6-1）
東武アーバンパークライン・京成松戸線・
北総線/新鎌ケ谷駅から徒歩7分

対象 市内在住・在学・在勤の女性
どの年代の方でも参加大歓迎です！

定員 15名
保育 未就学児5名まで
(申込先着順・8/25(火)までに申込)

申込方法
氏名(ふりがな)・住所・電話番号・性別・年齢を
下記申込先までお知らせください。市外在住で
市内在勤の方は、勤務先をお知らせください。
保育希望者は、お子さんの氏名(ふりがな)・
生年月日・性別をお知らせください。
後日、保育の聞き取り票を送付いたします。
※いただいた個人情報は、講座の運営以外に使用することはありません。

9/6(日)
午前10時～12時

会場
鎌ケ谷市役所本庁舎
地下 団体研修室

講師 ほし えみ 理学療法士
星 絵美さん Rolf - Concept Women's 代表

持ち物
ふた付き飲み物
汗拭きタオル
床に敷く用のバスタオル
動きやすい服装で
お越しください

お申込み

申込フォーム・電話・FAX・窓口のいずれか
申込期間：8/8(土)～9/3(木)

***電話は8/10(月)9時から受付開始**

電話：047-401-0891 FAX：047-401-0892

窓口（受付時間：平日9時～16時）

鎌ケ谷市富岡1-1-3ショッピングプラザ鎌ケ谷3階
鎌ケ谷市男女共同参画推進センター

鎌ケ谷市男女共同参画室 TEL：047-445-1277

鎌ケ谷市男女共同参画推進センター TEL：047-401-0891

お問合せ

申込フォーム
はこちら →



講師：星 絵美（ほし えみ）さんプロフィール

理学療法士として幅広い分野を経験後、自身の妊娠・出産後の不調をきっかけに女性のためのコンディショニングを学ぶ。

2018年Rolf-Concept Women'sを開業。施術の傍ら専門職向けのセミナーを数多く実施している。

FAX送信票及び窓口申込用

令和8年度 女性のためのエンパワーメント講座

9/6（日）開催

「“わたし”を支える骨盤底筋ケア～こころとからだを整えるセルフケア習慣～」申込書

申 込 先

鎌ケ谷市男女共同参画推進センター

FAX：047-401-0892

申込日 令和 8年 月 日

FAXでお申込みの場合は、記入いただいたFAX番号宛に市から受付完了の連絡をいたします。

氏 名	ふりがな	電話番号	FAX番号	性別	年齢
住 所					
勤務先					

※市外在住で市内在勤の方は勤務先を記入してください。

保育申込み 【対象：未就学児 定員：5名 申込〆切：8月25日(火)】

お子さんの氏名	ふりがな	性別	生年月日

【会場】

鎌ケ谷市役所本庁舎地下 団体研修室

（鎌ケ谷市新鎌ケ谷2-6-1）

【アクセス】

新鎌ケ谷駅（東武アーバンパークライン、京成松戸線、北総線から徒歩7分）

※講座当日は市役所閉庁日ですが、受付開始時間（9時40分頃）から本庁舎の正面玄関を開放します。

駐車場は台数に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。

※なお、7月1日より駐車場は有料になりますが、参加者は無料でご利用いただけます。

