



セルフケア講座

スクワットとヨガで 今と未来を健康に

女性特有の不調を感じたり、ちょっとした動作で足腰の衰えを意識することはありませんか。健康上の問題がなく日常生活を自立して送ることができる寿命「健康寿命」を延ばすために、日々の健康に欠かせない運動を、毎日のすき間時間に取り入れて、今も未来も健やかに暮らしましょう。

5月30日(土)、6月6日(土) 午前10時～11時45分

5/30
(土)

～フォームを完全マスター～
足腰運動スクワットで健康寿命延伸！

おがわ
小川 りょう さん (スクワットマスター・健康運動指導士)



6/6
(土)

骨盤調整ヨガで尿もれ・肩こり・ぽっこりお腹を改善！

みなみの まみ
南野 真実 さん (骨盤調整ヨガインストラクター)



■ 定員・対象 各回15人 女性 (どちらか1回だけの参加も可)

■ 会場 モアいずみ研修室 (和泉シティプラザ北棟4階)

■ 申込締切日 5月17日(日)申込多数の場合は抽選

※締め切り後、1週間以内に当落のご連絡をします

WEB・電話・FAXにて受付 (午前9時から午後5時15分 土・日・祝日も可)

■ 保育 1歳6か月以上、就学前までのこども (先着順、保育無料) ※保育申込締切日 各回3日前まで

■ 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

■ 申込先・問い合わせ モアいずみ (和泉市男女共同参画センター)

TEL 0725-57-6640 FAX 0725-57-6643

モアいずみHP <https://moaizumi.com> ※ FAXの場合は裏面の申込書をご利用ください。

↓ WEB申込みはこちらから



講師プロフィール

おがわ
小川りょうさん

(スクワットマスター・健康運動指導士)

20～90代、1万8千人以上を指導してきた足腰運動スクワットの専門家。大学院スポーツ科学研究科で中高齢者女性のスクワットフォームを研究、スクワット補助器具の特許も持つ。科学的根拠に基づく確かな指導は、楽しく実践&継続・習慣化へ導くと好評。著書に『かしこくしゃがむ本当のスクワット』『ココロ・カラダ塾』がある。

みなみの まみ
南野 真実さん

(骨盤調整ヨガインストラクター)

骨盤は女性の健康と深く関わる大切な場所。産後の尿漏れや、姿勢が気になっていた時に『骨盤調整ヨガ』に出会い、骨盤を整えることで心身が大きく変わることを体感。現在は、がんばる女性やママ世代を中心に、“自分の身体を大切にできる時間”を届けています。「頑張らなくていい場所」をコンセプトに、ひとりひとりに寄り添うレッスンを大切にしている。

モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)について



和泉市男女共同参画センター(モアいずみ)は、社会のあらゆる分野に男女がともに参加参画することができる男女共同参画社会づくりを推進するための拠点施設です。

利用時間 窓口業務 9:00～17:15 研修室 9:00～22:00

休館日 年末年始(12/29～1/3)

モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)の保育について

モアいずみの講座では、一時保育のサービスを利用することができます。
1歳6か月以上、就学前までのこども(先着順、保育無料)が対象です。

※一部対象外の講座もあります

**保育
無料**

← チラシ・ポスターの
このアイコンが目印です



※じゃんけんポンはモアいずみ登録団体です

保育は
保育サポーターグループ
※じゃんけんポン
が担当します

FAX申込書 モアいずみ宛 (FAX) 0725-57-6643

「セルフケア講座 スクワットとヨガで今と未来を健康に」

ふりがな 氏名				()歳代
住所	和泉市 ()町 / 和泉市外 ()市			
電話番号		FAX		
保育	保育希望の人は、こちらにお子さんの名前(ふりがな)・月齢をご記入ください			

※お申込みにあたってお預かりする個人情報、本事業以外の目的で使用することはありません。

モアいずみ (和泉市男女共同参画センター)

〒594-0041 大阪府和泉市いびき野五丁目4番7号

南海泉北線「和泉中央」駅より徒歩約5分
駐車料金は2時間まで無料、以降30分毎に100円

**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS**

