

女性のカラダケアレッスン

女性のカラダは女性ホルモンの変動や妊娠・出産等による体型の変化によって、様々な不調が出現します。

「最近何だか疲れやすい」「骨盤のゆがみや腰痛が気になる」という方にオススメです。



カラダを整える 骨盤スッキリヨガ

講師：ヨガインストラクター まどか 先生

今の私に必要な食事は？

講師：市管理栄養士



日 時：令和7年6月10日(火) 10:00~11:45 (受付9:30~)

託児をご利用の方は 9:50 までにお越しいただくよう、ご協力お願いいたします。

場 所：山口市保健センター 集団検診室 (糸米二丁目6番6号)

対 象：18~40歳代の女性市民 30名程度

料 金：50円(保険料として)

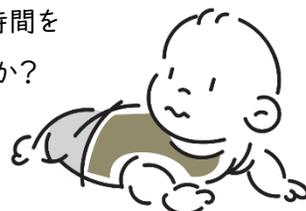
持ち物：フェイスタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具

※動きやすい服装(ジーンズ不可)でお越しください

託児無料

託児に係る追加料金はありません
要予約、先着順(定員あり)

自分のための時間を
過ごしませんか？



申し込み・問い合わせ

山口市保健センター
TEL:083-921-2666
FAX:083-921-2672
申込期限:6月9日(月)



スマートフォンからの
申し込みはこちら