

Women's  
Salon

くるり

@わたしのカラダ

私たちの健康には、日々の生活習慣  
が大きく関わっていますよね。

とはいえ、どんなことをすれば良いの  
か、何に気をつけると良いのか、悩ん  
だり迷ったりしていませんか。

正しい姿勢って？ 猫背、反り腰、巻  
き肩、ストレートネックなど、いろんな  
言葉を耳にします。

むくみやだるさは改善できる？

日々の運動や姿勢についての疑問や  
不安etc.

理学療法士さんを囲んで、気軽にお  
しゃべりしながら、カラダにイイこと見  
つけましょう。



講師&助言:

福田 裕子 さん

(理学療法士/スタジオユウ 代表)

生活習慣に関する悩み②

# 運動 & 姿勢

令和6年7月20日(土)10:00~12:00

会場：ふくいウイメンズ・オアシス  
(福井県生活学習館2階)



対象:運動や姿勢の事で疑問や悩みを持っている女性

テーマに関心がある女性

内容:ミニ講座&

質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク

くるり@わたしのカラダの  
お申込み



参 加  
無 料

定員  
10名

チャイルドルームのお申込み

(要予約)

[料金]300 円/人 [対象]生後6ヶ月~6才



女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」

「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など  
身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。  
参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い「ひとりじゃない」って思える時間を一緒に過ごしましょう。

くるり@わたしのカラダ  
8月 生活習慣の悩み③(睡眠)  
10月 生理に関する悩み

ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み／お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

