

生活習慣に関する悩み

【運動&姿勢】

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？ 痛みにはどう対処すればいい？

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。



令和6年 10月27日(日) 10時~12時

越前町 織田コミュニティセンター

(丹生郡越前町織田36-1 0778-36-1111)

対象：運動や姿勢のことで疑問や悩みを持っている女性
テーマに関心のある女性

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

定員
10名

参
加
料
無

サロンのお申込み



お申込み方法：
左のQRコードからメール送信
または、お電話にてお願いします。



講師&助言

相馬 亜妃 さん

(理学療法士/

社会医療法人寿人会 木村病院)

主 催：公益財団法人ふくい女性財団

HPIはこちら



「ふくいウイメンズ・オアシス」
(福井県生活学習館2階)では、
女性のためのピアサポートサロンを、
様々なテーマで毎月10回程度開催しています。

■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