

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

あなたは大丈夫？

カラダのゆがみと不調

令和5年10月28日(土)13:30~15:30

会場：ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

姿勢やカラダのゆがみ、気になっていませんか。
猫背、反り腰、ポッコリおなか…、さらに肩こり・腰痛、胃もたれ、冷え…、
気づきにくいけど排せつへの影響も!?
様々な症状の引き金になっているのは、「カラダのゆがみ」かもしれません。
運動不足や悪い姿勢だけでなく、日常動作の癖も関係するみたい。

理学療法士さんを囲んで、気軽にお話しませんか。
今よりスッキリ気持ちよく過ごすヒントを、みんなで見つけましょう。



講師&助言： 理学療法士
福田裕子さん・豊田泰美さん

*ミニ講座&
質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク

参加
無料

対象：テーマに関心がある女性
定員：10名

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
福井県生活学習館2階の「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。

くるりの
お申込みは
こちら



QRコードを読み取るとメール送信画面となりますので、必要事項を記入の上返信ください。

チャイルドルーム
(要予約)
お申込みはこちら



[料金]300円/人
[対象]生後6ヶ月~6才

くるり@わたしのカラダ
今後の予定

12月 更年期に関する悩み
2月 婦人科系疾患に関する不安・悩み



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



Fukui SDGs
Partner

ふくいウイメンズ・オアシス

