



“楽しみながら、ちょっと真剣に”をテーマに、自分のココロとカラダを向き合うきっかけを、ブライダルサロンで体験しませんか？  
ココカラプロジェクトが始める「ココカラサロン」では今後多くの女性に定期検診をはじめ健康管理の必要性を、自分事として捉える機会を作ることを目的としています。

第3回

# 「骨盤メンテと骨盤底筋トレーニングで老けないからだづくり講座」

～骨格バランスを整える術を身につけましょう～

年を重ねるごとにからだの悩みは増えてきますよね。  
女性は出産、肥満、便秘、加齢などで骨盤底筋がゆるむと膀胱や子宮が下がり、下腹がでたり尿もれが起こりやすくなります。本講座は今注目のインナーマッスル「骨盤底筋」について学びます。自宅でできるセルフメンテナンス法で体を整え、女性としての健康と美しさを手に入れましょう！

日 時:2017年2月27日(月)  
10:30～12:00 (開始10分前までにお越しください)

参加費:1,500 円 定員:20 名

※動きやすい恰好でお越しください。

※当日はバスタオルとお飲み物をお持ちください



※当日施術は行いませんのでご了承ください

講師:中島久美子(Kumiko Nakajima)



プライベート整体サロン やわらぎふくろう代表  
NPO法人日本妊産婦整体協会会員

施術を通したお客様との関わりの中で、心と体の繋がりを実感。心身共にラクに、健やかにイキイキと過ごす女性が増えることを願い、メンタルケアを学ぶ。ホルモンバランスの波によって心も体も変化する女性の体をケアする「パートナーセラピスト」として、サロン経営や、子育てサロン、幼稚園に向きママさん達のケア、セミナーなど活動中。



会場:プリンセスガーデン・ヨコハマ  
2階サロンスペース  
神奈川県横浜市中区寿町2-6-10  
JR関内駅南口より徒歩5分  
<http://www.princess-garden.net>

[第3回 骨盤メンテと骨盤底筋トレーニングで、老けないからだづくり講座] 参加申し込み書  
(メールまたはFAXにてお申し込みください) メール:cocokaraproject@gmail.com FAX:045-315-7027

氏名	年齢
住所	
電話番号	メール @