

ぐっすり睡眠

ねたまま骨盤体操

カラダがかたくても！男性でも！誰でも簡単にできる「ねたまま体操」
自宅でできる「ねる前3分体操」をご紹介します！！

よく眠れない、眠りが浅い、寝不足で疲れがとれない、そんなお悩みありませんか
安眠に効果的な骨盤ストレッチで気持ちも身体もリラックス☆
質のよい睡眠・運動不足解消・健康のヒントに！この機会に運動習慣を身につけてみませんか

11月12日(木)13:30~15:00 無料

会場：ぴゅあ富士 レクリエーション室
定員：10名(40歳以上の男女)
持ち物：タオル・ヨガマットもしくはバスタオル・飲み物
動きやすい服装



講師：山田 依美さん

ビューティ・ペルヴィス®(骨盤調整)インストラクター
健康運動指導士

※先着2名まで無料託児可能です
※託児ご利用の方は15分前にお越しください

新型コロナウイルス感染拡大防止についてお願い

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。
- ・詳しくは、ぴゅあ富士ホームページ内「ぴゅあ富士を利用される皆様へ（閉館措置解除に伴うお願い）」をご覧ください。

<https://yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfuji.html>

換気をしています

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

〒402-0052 山梨県都留市中央3-9-3
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
MAIL: pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



びゅあ富士
Facebook



びゅあ富士
ホームページ



無料託児あります
6か月~就学前
3日前までに予約

