

# 10年後の私を変える ここでしか 聞けない 骨盤底筋ケア

参加無料  
託児あり

“体の専門家”と“意識の専門家”2人の講師が「骨盤底筋ケア」を入口に、  
身体と意識のつながりを紐解きます。『未来の自分』を今日からつくりましょう。



腰痛、肩こり、たるみ、イライラ、慢性疲労  
… こんな不調は、体からのメッセージ。

長野市在住 または在勤・在学の  
概ね 30代～50代の女性が対象

2026年

1月 29日  
(木) 10:00～12:00

定員 15名 (先着順)

会場 勤労者女性会館しなのき 4階音楽室

講師 母袋 真理子 さん (理学療法士、合同会社 The Way B.C.S.L. 代表)

講師 水井 七奈子 さん (合同会社 The Way B.C.S.L. 代表)

**【服装】** 運動ができる服装で。その他 飲み物、ヨガマットなど体の下に敷くもの、  
**【持ち物】** バスタオルとスポーツタオル それぞれ1枚ずつ

**【託児】** 生後4ヶ月から就学前のお子さんが対象 (無料、要予約)

1月 20日 (火) までに託児希望の旨 予約してください (定員あり先着順)。

- 会場に駐車場のご用意がありません。公共交通機関や有料駐車場をご利用ください。
- 長電権堂パーキングをご利用の方には 200円分の補助券を差し上げますので、駐車券をお持ちください。

JR長野駅より バス「権堂」下車徒歩2分／長野電鉄 「権堂」駅下車徒歩2分



長野市男女共同参画センター  
(指定管理者:協同組合長野シーアイ開発センター)

TEL 026-237-8303

(電話・窓口は 平日の受付)

ホームページ <https://www.shinanoki.org/danjo/>

申し込みは 電話、窓口、  
Web申込フォーム こちらから▶

