

生活習慣に関する悩み

【運動&姿勢】

私たちの健康には、
日々の生活が大きく関わっていますよね。
寒いと体が縮こまって、姿勢や不調が気になって
いませんか。

猫背、反り腰、ストレートネックなど、いろいろ気にな
るけど、正しい姿勢って？
姿勢と痛みの関係は？ 尿漏れや骨盤臓器脱は？
運動しなきゃって思うけど、
日常生活に何をどう取り入れるといいの？

さあ、これからやってくる春に向けて！
理学療法士さんを囲んで、気軽におしゃべりしな
がら、カラダにいいこと見つけましょう。



令和7年 **3月6日(木)**
13:30~15:30

講師&助言

今城 優梨亜 さん

(理学療法士/つるが生協訪問看護ステーションハピナス)

参
加
料
無

定員
10名

【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&質疑応答含めてみんなでフリートーク

【会場】

小浜市働く婦人の家(咲楽館)

主催：公益財団法人ふくい女性財団

共催：小浜市働く婦人の家 咲楽館

■お申し込み/お問い合わせ■

小浜市働く婦人の家 咲楽館 小浜市大手町4-1

TEL 0770-52-7002

サロンのお申込み



【お申込み方法】

右の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。

■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



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多数開催しています。