

2024年
10月～12月

3か月コース（全8講座）

- ・全てのコースが定員24名となります。
- ・初めての方もお気軽にご参加ください。

お子さまを保育に
預けて
参加できます！

	定員 女性24人	講師	日程
月曜日	<h3>やさしいストレッチA</h3> <p>からだを動かすことの楽しさを味わうクラスです。ロコモティブシンドローム予防のための軽運動とストレッチを行います。誰でも参加できるやさしいプログラムです。</p>	 藤巻かおり 公益財団法人日本スポーツ協会 公認スポーツプログラマー	10:00-11:00 (全5回) 10月 7日・21日 11月 18日 12月 2日・16日
	<h3>やさしいストレッチB</h3> <p>無理なくからだを動かすストレッチプログラムです。運動不足が気になる方、これから運動を始めてみたい方にもおすすめです。骨粗しょう症の予防となる足部、かかとを動かす軽運動を取り入れています。</p>	 関根歩 健康運動指導士指導員 介護予防運動士	10:00-11:00 (全5回) 10月 28日 11月 11日・25日 12月 9日・23日
	<h3>女性のためのコンディショニングヨガ</h3> <p>代謝低下や冷え・むくみ・生理痛・産後の不調などの症状にヨガでアプローチし、コンディションを整えます。ヨガが初めての方や柔軟性に自信がない方にもおすすめです。</p>	 藤島洋子 ヨガインストラクター	13:15-14:30 (全10回) 10月 7・21・28日 11月 11・18・25日 12月 2・9・16・23日
水曜日	<h3>女性のためのセルフケアヨガ</h3> <p>自宅でもできるポーズを中心に紹介するヨガのクラスです。ライフステージに応じて変化していく自分のからだに意識を向け、しなやかに強いからだづくりを目指しましょう。</p>	 MIKU ヨガインストラクター	15:15-16:30 (全10回) 10月 7・21・28日 11月 11・18・25日 12月 2・9・16・23日
	<h3>骨盤底筋体操</h3> <p>出産、加齢、肥満などが原因で弱りやすい骨盤底筋。尿失禁予防と改善に加えて骨盤底筋群も含むインナーユニット(筋肉)のトレーニングで姿勢も改善。産後のケアやプレ・アフター更年期の方におすすめです。</p>	 山崎裕美 コンチネンスリーダー (認定排泄ケア専門員)	14:00-15:15 (全5回) 10月 2日・16日 11月 6日 12月 4日・18日
	<h3>更年期にやさしいストレッチ</h3> <p>更年期症状の緩和に効果的な運動を行います。ストレスの解消や、代謝の改善、骨粗しょう症の予防にもつながります。プレ・アフター更年期の方におすすめです。</p>	 石川知子 公益財団法人日本スポーツ協会 公認スポーツプログラマー	14:00-15:15 (全5回) 10月 9日・23日 11月 13日・27日 12月 11日
土曜日	<h3>週末ピラティス</h3> <p>ベーシックなピラティスの動きを通じて、深層筋にアプローチをする、ストレッチを中心としたクラスです。体幹部と足腰の動きを良くすることで、からだ全体のコンディションが整い、呼吸も楽になります。</p>	 新井庸介 ピラティスインストラクター	10:00-11:15 (全5回) 10月 12日・26日 11月 9日・30日 12月 14日
	<h3>週末ヨガ</h3> <p>ポーズ、呼吸法と誰にでも参加できるベーシックな内容のヨガのクラスです。からだと呼吸に意識を向け、「今」に集中することでストレス・マネジメントにも役立ちます。</p>	 Masako ヨガインストラクター	13:30-14:45 (全5回) 10月 12日・26日 11月 9日・30日 12月 14日

<お申込み方法>

各講座の申込開始日以降、電話にて先着順

☎ 045-862-5052 (9:00~先着順)

支払方法は受講確定後にご案内します。

	3か月コース (全8講座)	申込開始日 (電話・先着順)	参加費	参加費免除*
			市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。	申込締切:17:00まで 希望者多数の場合は抽選となります。
月曜日	やさしいストレッチA ※やさしいストレッチBとの重複申し込みはできません。	9月11日(水)	4,000円(横浜市内) /4,400円(市外)	9月18日(水)
	やさしいストレッチB ※やさしいストレッチAとの重複申し込みはできません。	9月4日(水)	4,000円(横浜市内) /4,400円(市外)	9月11日(水)
	女性のための コンディショニングヨガ	9月5日(木)	9,000円(横浜市内) /9,900円(市外)	9月12日(木)
	女性のための セルフケアヨガ	9月12日(木)	9,000円(横浜市内) /9,900円(市外)	9月19日(木)
水曜日	骨盤底筋体操	9月9日(月)	4,500円(横浜市内) /4,950円(市外)	9月16日(月)
	更年期にやさしい ストレッチ	9月13日(金)	4,500円(横浜市内) /4,950円(市外)	9月20日(金)
土曜日	週末ピラティス	8月31日(土)	4,500円(横浜市内) /4,950円(市外)	9月7日(土)
	週末ヨガ	9月7日(土)	4,500円(横浜市内) /4,950円(市外)	9月14日(土)

*経済的に困難な事情のある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費と一時保育の費用を免除する制度(申込多数の場合は抽選)を設けています。年度内、同一講座の参加費免除は1回を限度とします。なお、参加費免除を受ける場合、受講期間中に重複して3か月/6か月コースの他の講座で免除適用はできません。詳細はお問い合わせください。

定員 女性24人 運動効果上、定刻のご参加をお願いします。
 会場 フォーラム(男女共同参画センター横浜) 3階 フィットネスルーム
 持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装(ジーンズ、スカート不可/室内履き不要)
 保育 2か月~未就学児(4日前までに要予約・有料、先着順)
 子どもの部屋 TEL045-862-4750 (9:00~16:30/木・日・祝は除く)

※荒天、天災等によって、本講座は、中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ※提供された個人情報、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

主催 男女共同参画センター横浜

電話/045-862-5052

住所/〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1

http://www.women.city.yokohama.jp/y

※フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センターのうちの一つです。

※パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。

登録は、協会HPまたは、二次元コードから

HP フォーラム 横浜 検索



JR・横浜市営地下鉄戸塚駅下車 徒歩5分
公共交通機関をご利用ください。