

女性限定で開講

## “新たな体調変化や悩み解消” 女性が健やかに輝き続けるために

平均寿命が男性よりも長い女性が、人生を、寝たきりにならず健康に過ごすため、更年期障害の軽減、成年期、高齢期の肥満の予防等を重点とした運動習慣や女性が心がけたい健康管理法について、女性限定の体操教室を展開している株式会社だるまカーブス事業部 田島汐里コーチ、本川 絵梨コーチを講師にお迎えし、「簡単な体カテストをしながら、正しい筋力トレーニングの重要性」などについてスライドを使って分かりやすく解説を頂きます。

特に、女性は、年齢ごとに起こる“新たな体調変化や悩み”に戸惑い、日常を送る上で心身ともに辛い思いをされている方も多いと思います。

そこで、体力や若さに任せた健康維持ではなく、「自宅で簡単にできるストレッチの方法」、「姿勢が良くなる腹圧の入れ方」など、「空いた時間で効率的に継続できる」をテーマに、女性の健康づくりを応援する教室を開講しますので、この機会にご参加ください。

- 日 時 平成29年10月24日（火）
- 時 間 13時30分～14時30分
- 講 師 田島 汐里コーチ、本川 絵梨コーチ  
(株式会社だるまカーブス事業部)
- 場 所 刈谷商工会議所 2階会議室
- 定 員 15名（先着順）
- 参加費 お一人 300円（広報費の一部負担として、当日に徴収致します。）
- 持ち物 運動のできる服装、靴、飲物をご用意ください



### 申込先・問合せ先

①郵便番号、住所 ②氏名（フリガナ） ③年齢 ④電話番号 ⑤講座名をハガキの郵送またはFAXにて刈谷商工会議所までお申込み下さい。

なお、受付は先着順とさせていただきます。

〒448-8503 刈谷市新栄町3-26

TEL: 21-0370 FAX: 24-6049

刈谷商工会議所 担当：伊藤まで