

# 婚活女子カフェ Vol.6

独身女性限定・参加費無料

## ～健康な女性のカラダづくりセミナー～

### 日時・場所

11月1日(日)

10時～11時30分

(受付：10時40分～)

わかくさ・プラザ

学習情報館2階 和室

住所：関市若草通2-1

### 内容

結婚したら当たり前子どもができると思っていませんか？  
出産・子育てに向け、バランスボールを使って健康になれる体づくりを学びましょう。経験豊かな看護師さんがあなたの体の悩みを解決します！！

定員 10名

(応募者多数の場合は抽選)

### 持ち物

- ・水分補給用の飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・ヨガマット or バスタオル
- ・運動ができる服装

※セミナーは裸足で行います  
新型コロナウイルス感染症予防対策の為  
マスク着用でご来場下さい

### 講師

林 沙由理さん



### お申し込み・問い合わせ 締切 10/24(土)

- 1.電話 090-5110-8147【西村まで】
- 2.メール [nishimura@yume-coco.net](mailto:nishimura@yume-coco.net)
3. HAPPYCLOVER のホームページから  
<http://seki-konsapo.net>

(お名前、年齢、職業、電話番号、メールアドレス)  
をお知らせください

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または変更となる可能性があります。

講師紹介/ (一社) 体力メンテナンス協会認定 産後指導士・体力指導士・バランスボールインストラクター・看護師として活躍中。幅広い年齢層へバランスボールを使った有酸素運動の指導を行い、健康維持、未病の為のセミナーを主宰。バランスボールは外面の美しさばかりではなく、内側からもカラダとココロを整えます。