

無料開催

大切なわたしのカラダを理解する ～カラダを動かしながら感じてみよう～

皆さんはご自分のカラダをどのように理解していますか？

女性のスペシャリストである助産師と女性の不調専門の理学療法士が、
体を動かしながら、自分のカラダを大切にするための方法をお伝えします♪

今回の講座は、産後3ヶ月以降の方や更年期世代の方、
不調を感じている方、とにかく女性の身体を知りたい方におすすめです♪

日時：令和6年7月28日(日) 13:00～14:30（受付12：30～）

場所：アイーナ7階 アイーナキャンパス 学習室1

（会場に直接お越しください）

対象：自分の身体と向き合いたい女性（妊婦・子連れ不可）先着10名様

持物：体を動かしやすい服装、タオル、水分

講師 地舘 美雪さん

女性の不調専門理学療法士

「あなた色の花を咲かせる女性で、
世の中を鮮やかに彩りたい。
年齢や女性特有の不調を理由に、
自分を諦める女性をゼロにしたい。」
という想いで活動中

- *パーソナル・グループレッスン
- *産前産後ケア
- *更年期ケア
- *骨盤底筋ケア
- *ワークショップ・セミナー各種
- *リトリート
- *美美laboチャンネル
- *ミセスオブザイヤー2024岩手大会
ビューティーキャンプ講師

岩手県立大学アイーナキャンパス事業
[ウィメンズ・ヘルス with Midwife]

岩手県立大学 母性看護学・助産学 准教授 谷地和加子
助産師 金谷ジャスミン

問い合わせ先 019-694-2200(代 岩手県立大学看護学部)

申し込みはQRコードから

