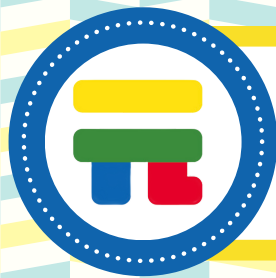


ひろしまGENKI体操で始める永遠に美しい身体づくり

産後ケア
新!



ひろしまGENKI体操

ひろしまGENKI体操とは!?

骨格ケアが産後の見た目年齢を決定

生協ひろしまと広島大学で共同研究を進めている体操プログラムです。

講師 黒坂志穂氏

広島大学 人間社会科学研究科 准教授
骨から身体を元気に美しくする楽しい
エクササイズを開発し、何歳になっても
若々しくいるためのメソッドを普及中。

- ①骨を強化する
- ②関節可動域を広げる
- ③骨格をきれいに美しく
- ④筋肉をゆるめる
- ⑤骨ホルモンで全身を活性化

5つのコンセプトで作成されています。

参加者募集中

日時 1クール4回の連続講座

① 6/1 木 13:00～14:30

② 6/15 木 13:30～14:30

③ 7/6 木 13:30～14:30

④ 8/2 水 13:30～15:00

対象者

- ・産後から育児中の女性
- ・府中市在住の方

場所

- ・子育てステーションちゅちゅ



お子様の託児も
ありますので
安心して
ご参加ください!!

お申し込み・お問い合わせ

☎ 0847-46-2455

府中市子育てステーションちゅちゅ



生協ひろしま

府中市と生協ひろしまの包括連携事業