

～お仕事帰りの出会い・つながり・学びの場～

# みなくる まちの楽校 vol.18

『まちの楽校』は、  
テーマに沿ってゲストスピーカー  
のお話を聞きながら、暮らしの中  
に新たな出会いとつながりを作る  
交流の場です。  
あなたも「まちの楽校」に参加  
しませんか。  
”おしゃべりは心の栄養!!“



## 今月のテーマ

### 『見えないけど大切！骨盤底筋の役割』

～いつまでも元気に過ごすための身体のしくみとセルフケア～



ゲストスピーカー 白浜 泰子 さん

フィットネスインストラクター・健康運動実践指導者

学生時代より競技ダンスをスタート。

多くの怪我を繰り返したことで改善方法を学び体に痛みを  
抱えていても運動できるメソッドを紹介。

横浜市内で骨盤底筋・括約筋強化クラスを多く展開している。

日 時:令和8年9月29日(火)18:30～20:00

場 所:旭区市民活動支援センター「みなくる」

対 象:旭区在住、在勤、在学(中学生以下は保護者同伴)

申込み:事前に氏名、年代、連絡先を電話もしくはメールでご連絡ください。

参加無料



旭区マスコットキャラクター  
「あさひくん」

## 【問合せ・申込み】

旭区市民活動支援センター「みなくる」

TEL 045-382-1000 FAX045-382-1005

mail as-manabi@city.yokohama.lg.jp



まちの楽校HP