

やさしい骨盤ケアとストレッチ

講師：しあわせカラダセラピスト 佐野 愛子さん

基礎編 ～骨盤の土台づくり～

ヨガをベースにしたストレッチで
カラダの土台となる骨盤を整えて
疲れにくいカラダづくりを目指します

応用編 ～季節にあわせたカラダづくり～

基礎編で基本の動きに慣れた方を
対象にした応用のクラスです
季節ごとの骨盤にあわせたテーマに沿って
快適なカラダづくりをしていきましょう

🌸 日 程：毎週火曜日（祝日の場合は休講）

基礎編 午前 9：30～10：20 （受付9：15～）

応用編 午前 11：00～11：50 （受付10：45～）

🌸 会 場：赤羽会館 3階 第一和室

🌸 費 用：1,000円（当日集金）

🌸 持ち物：ヨガマット（大判バスタオルでも可）

運動の出来る服装、汗拭きタオル、飲み物（水分補給）



佐野 愛子 講師



◆室内の定員設定、座席配置、換気等感染予防対策を講じて実施します

（申込・問合先）赤羽会館 ☎03-3901-8121

申込順定員制 必ず事前にお申し込みください

【赤羽会館カルチャー・ヘルス企画 開催日程一覧表】

都合により変更する場合があります

2026.08.01

やさしい骨盤ケアとストレッチ基礎編・応用編								定員18名		1000円					
開催時間				基本編9:30～10:20				応用編11:00～11:50				第一和室			
開催日		受付開始		申込締切		開催日		受付開始		申込締切					
8月4日		火		7月29日		8月3日		10月6日		火		9月30日		10月5日	
8月18日		火		8月5日		8月17日		10月13日		火		10月7日		10月12日	
8月25日		火		8月19日		8月24日		10月20日		火		10月14日		10月19日	
9月1日		火		8月26日		8月31日		10月27日		火		10月21日		10月26日	
9月8日		火		9月2日		9月7日		8月11日・9月22日(火)は休講							
9月15日		火		9月9日		9月14日									
9月29日		火		9月16日		9月28日									
フラワーアレンジメント				定員18名				5000円				小ホール			
開催日		受付開始		申込締切		開催時間		制作予定							
8月22日		土		7月19日		8月15日		10:30～12:00		ドライフラワーになる 生花のArrangement					
				開催場所が第2集会室に変更											
9月19日		土		8月23日		9月12日		10:30～12:00		基本のキのArrangement					
10月17日		土		9月20日		10月10日		10:30～12:00		秋色Arrangement					
申込往復はがき記入例															
オモテ(返信用)				ウラ(往信用)				オモテ(往信用)				ウラ(返信用)			
〒123-0000 返信 住所・氏名 申込みの方				1. 講座名 2. 郵便番号・住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 年齢 5. 電話番号				〒115-0044 往信 赤羽会館 管理事務所 宛 北区赤羽南1-13-1				※何も書かない でください (赤羽記入欄)			
問合先 赤羽会館自主事業担当 村田															
〒115-0044 北区赤羽南1-13-1 電話番号 03-39001-8121															
注) 申込受付時間は10:00～18:00です															

～ 第8回 産後ママのための骨盤セルフケア ～

開 講 日 時 9月3・24日 10月8・22日 11月12・26日 (各木曜日)
 午前10時～11時30分 (受付開始 9時45分)

場 所 3階第一和室 定員10名 (先着順)

参 加 料 ¥12,000 (全6回分 初回に一括で集金)

対 象 者 R8年4月1日～ R8年7月1日生まれの赤ちゃん和妈妈

申込方法 往復はがき又は右下QRコードで申込 (締切 8月28日)

内 容 育児で疲れている心と身体のメンテナンスをご自身で出来る ～ 骨盤セルフケア ～ の講座です

定 員 10名



お申込みはこちらから



～ R8年9月歌声ひろば ～

開催日時 R8年9月30日(水)
 午後1時30分～3時15分(受付開始 1時～)

場 所 赤羽会館 4階 大ホール

内 容 カラオケ機器を使い、司会者の話を交え、童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソング等様々な曲を合唱します

定 員 180名(抽選)

参 加 料 500円

申込方法 往復はがき
 (記入例参照 1通で2人まで、参加者全員の氏名記入)
 8月1日(土)～21日(金) (当日消印有効)まで

