

# 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

2026.10.01

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   |
|----------|--------|--------|-----------------------------------------|--------|--------|
| 10月6日 火  | 9月30日  | 10月5日  | 12月1日 火                                 | 11月25日 | 11月30日 |
| 10月13日 火 | 10月7日  | 10月12日 | 12月8日 火                                 | 12月2日  | 12月7日  |
| 10月20日 火 | 10月14日 | 10月19日 | 12月15日 火                                | 12月9日  | 12月14日 |
| 10月27日 火 | 10月21日 | 10月26日 | 12月22日 火                                | 12月16日 | 12月21日 |
| 11月10日 火 | 10月28日 | 11月9日  | ※ 骨盤ケア講座は申込順定員制です<br><b>11月3日(火)は休講</b> |        |        |
| 11月17日 火 | 11月11日 | 11月16日 |                                         |        |        |
| 11月24日 火 | 11月18日 | 11月23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          |
|-----------------------------------|---------------|--------|--------------------|---------------|
| 10月17日 土                          | 9月20日         | 10月10日 | 10:30～12:00        | 秋色Arrangement |
| 11月7日 土                           | <b>10月10日</b> | 10月31日 | 10:30～12:00        | Xmasリース       |
| 11月21日 土                          | <b>10月10日</b> | 11月14日 | 10:30～12:00        | Xmasツリー※第2集会室 |
| 12月26日 土                          | <b>11月1日</b>  | 12月19日 | <b>13:30～15:30</b> | ヒカゲノカズラしめ飾り   |
| ※しめ飾り参加者のみ”小さなお正月花”(別途2000円)ご用意あり |               |        |                    |               |

## 11・12月特別講座に付き講座料変更

11月・Xmasリース6000円・Xmasツリー5500円 12月・締め飾り6000円

年末年始の休館日 12月29日(火)～1月3日(日)

## 申込往復はがき記入例

|                                                               |                                                                                               |                                                                                           |                                                     |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p>オモテ(返信用)</p> <p>〒123-0000</p> <p>返信</p> <p>住所 申込みの方の氏名</p> | <p>ウラ(往信用)</p> <p>1. 講座名</p> <p>2. 郵便番号・住所</p> <p>3. 氏名(ふりがな)</p> <p>4. 年齢</p> <p>5. 電話番号</p> | <p>オモテ(往信用)</p> <p>〒115-0044</p> <p>返信</p> <p>赤羽会館<br/>管理事務所<br/>宛</p> <p>北区赤羽南1-13-1</p> | <p>ウラ(返信用)</p> <p>※何も書かない<br/>てください<br/>(赤羽記入欄)</p> |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

## ～ R8年12月歌声ひろば Xmasスペシャル～

開催日時 R8年12月11日(金)  
午後1時30分～3時30分(受付開始 1時～)

内 容 ピアノの伴奏、カラオケ機器でクリスマスの曲や冬の曲を  
全員で合唱するスペシャルな歌声です

場 所 赤羽会館 4階 大ホール

定 員 180名(抽選)

参 加 料 1000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)  
～11月4日(水)(当日消印有効)まで



## ～ 第9回 産後ママのための骨盤セルフケア ～

開講日時 1月7・14日 2月4・25日 3月11・25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8月1日～ R8年11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QRコードで申込(受付11月1日～12月15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

お申込み・問合せ 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 03-3901-8121 (10時～18時)