

# プレ更年期～更年期のための美活講座

～骨盤から整える  
これから女性の  
ライフスタイル～



令和8年 **2月23日(月・祝)** 10:00～12:00

市民活動センター「ソシアス」1階活動室

- 内容 女性のライフステージやゆらぎ世代に伴う体の変化を知り、骨盤底筋から整えるヨガを行う
- 講師 NPO法人きびるアンバサダー 熊倉みなみ 先生
- 対象 これから更年期を迎える市内在住・在勤・在学の女性
- 定員 20名（定員を超えた場合は抽選）
- 持ち物など ヨガマット・バスタオル、レジャーシートなど床に敷くもの  
筆記用具、動きやすい服装
- 参加費 無料
- 申し込み 2月2日（月）から13日（金）の間に  
右のQRコードから、お申込みください

申込用QRコード



2/2より受付開始

## 【問い合わせ先】

高崎市男女共同参画センター TEL 027-329-7118

〒370-3531 高崎市足門町 1669-2 (市民活動センター「ソシアス」内)



— \* — \* — \* — 講師プロフィール — \* — \* — \*



**熊倉みなみ（くまくら みなみ）先生**

医師／麻酔科専門医／ヨガインストラクター／NPO 法人きびるアンバサダー  
群馬県前橋市を拠点に、医師として働きながら「minami's YOGA」を主宰。麻酔科・心臓血管麻酔の専門性をもち、手術・周術期の医療に携わる一方、女性のライフステージに寄り添うヨガ・セルフケア指導を行っている。  
妊活・不妊治療中の方、マタニティ、産後、乳がん経験者など、多様な女性に向けたヨガクラスを開催。「忙しい日々の中で、自分をいたわる時間をつくること」を大切にし、医師としての知見とヨガの呼吸法・運動を組み合わせた、安心でやさしいレッスンが好評。  
4児の母として子育てと仕事を両立し、地域の女性支援やウェルネス推進にも積極的に取り組んでいる。

●会場について

会場案内図



●託児ルームのご案内

ソシアス近くの群馬支所内に、託児ルーム「高崎キッズサポートけやき」があります（有料）。

ご利用希望の方は、事前に「けやき」まで直接お問い合わせください。

群馬支所 3階 託児ルーム「高崎キッズサポートけやき」 027-386-6105