

プレ更年期～更年期のための美活講座

～骨盤から整える
これからの女性の
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 — * — * — * —



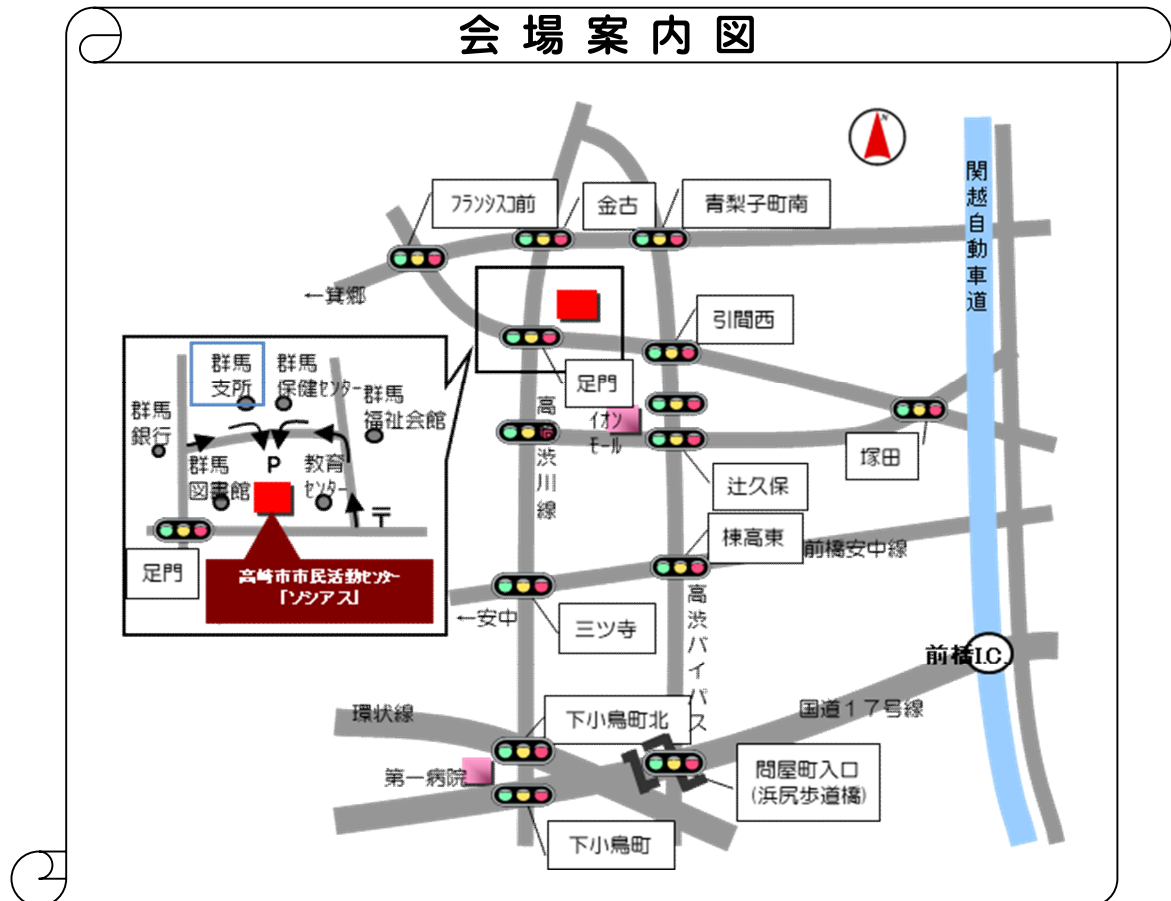
熊倉みなみ（くまくら みなみ）先生

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持ち、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展開。「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、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



●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