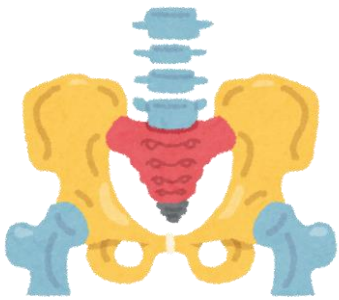


# ピルピスワーク ～骨盤呼吸体操 前期



ピルピス(骨盤)、ワーク(Work=呼吸体操)の造語骨盤と後頭骨の連動運動からなる骨盤呼吸法と、その呼吸法を利用した全身の骨格と筋肉の調整のための一連体操を『ピルピスワーク』(骨盤呼吸体操)といいます。深い呼吸と共に運動し、ご自身で骨盤や体幹を整えることを目指します。基本は簡単なストレッチ体操。バランスを整えながら引き締まった体を目指しましょう!!



**開催日時** 5月10日、24日、6月7日、21日、7月5日、19日、  
9月6日、20日、10月4日、18日 いずれも金曜日  
(全10回) 午前10時45分～11時45分

**参加費** 2,500円(全10回分)

**募集人数** 15名

**申込方法** 4月10日～窓口(9時～)または電話(10時～) 先着順

**講師** 長谷川 佳奈子 先生  
一般社団法人ピルピスワーク協会 一級ピルピスワーカー  
中高老年運動指導士

**問合せ** 中川西地区センター 電話 045-912-6973

## 個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。\* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。\* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。

