



男女
共同
参画

千葉市男女共同参画センター

令和7年度 千葉市男女共同参画センター主催事業

女性のための健康セミナー

産後 & 育休ママ

のための

セルフケア

すきま時間で



骨盤底筋

エクササイズ

令和7年

10/25 土 10:00~11:30



【講師】

理学療法士

Rolf-Concept Women's 代表

星 絵美 さん

会場

蘇我コミュニティセンター

ハーモニープラザ分館 3階 フィットネスルーム

(千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザA棟)

対象

市内在住・在勤・在学の産後・育休中の女性

定員

15人 (事前申込・先着順)

参加費

無料

申込方法

メール・申込フォーム・電話・窓口より
お申し込みください。

※動きやすい服装で
ご参加下さい。



持ち物
バスタオル1枚
フタ付きの飲み物



千葉市男女共同参画センター
<https://www.chp.or.jp/danjo/>

*9月16日(火)より申込受付開始

【主催】千葉市男女共同参画センター

(指定管理者:公益財団法人千葉市文化振興財団)

(TEL 043-209-8771 月曜・祝日・年末年始休館)

※都合により変更もしくは中止となる場合があります。

LEARNING



理学療法士
Rolf-Concept Women's 代表

星 絵美 さん

講師 PROFILE

理学療法士として幅広い分野を経験後、自身の妊娠・出産後の不調をきっかけに女性のためのコンディショニングを学ぶ。
2018年 Rolf-Concept Women's を開業。
施術の傍ら専門職向けのセミナーを数多く実施している。

申込方法

メール・申込フォーム・電話・窓口 のいずれかで以下の項目をお申し出ください。

①「女性のための健康セミナー」参加希望

②氏名(ふりがな)

③区名(市内在勤・在学の場合はその旨記載)

④年齢

⑤電話番号

事前申込
・
先着順

申込受付開始
9月16日(火)

こちらの講座(イベント)の参加者を対象に一時保育を実施します。ご希望の方は申込の際にお申し出ください。

〈対象年齢〉 **0歳6か月以上就学前児まで** なお受け入れ人数が上限に達し次第締め切ります。

*一時保育希望の方には、別途記入書類及び持ち物などをお知らせします。

申込先

メールアドレス

sankaku@f-cp.jp

(受付確認メールをお送りします。sankaku@f-cp.jpからのメールが受信できるようあらかじめ設定してください)

申込フォーム

千葉県男女共同参画センター 講座申し込みフォーム



電話

043-209-8771 (申込受付時間9:00~17:00 月曜・祝日・年末年始休館)

窓口

千葉県男女共同参画センター 1F 総合受付(情報資料センター内)
(千葉県中央区千葉寺町1208-2 千葉県ハーモニープラザ A棟)



【主催】 **千葉県男女共同参画センター**

(指定管理者:公益財団法人千葉県文化振興財団)

ホームページ <https://www.chp.or.jp/danjo/>



HP



X