

【ベリーベリーマミ〜】ベリーエクササイズで骨盤美人♪

■突然ですが「骨盤底筋」という言葉を聞いたことがありますか？ 骨盤底筋群とは、子宮・膀胱・尿道・直腸といった臓器をハンモックのように支えている筋肉です。この筋肉が衰えてくると、尿もれや姿勢の悪さ、腰痛、ぽっこりお腹などにつながります。しかしこの筋肉を鍛えることにより、予防・改善することができます。

ベリーエクササイズとは、ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズ。骨盤底筋群が鍛えられるほか、インナーマッスルを鍛えることができ、女性ホルモンのバランスや自律神経の乱れを整えてくれる効果も期待できます。楽しく一緒に体を動かしま

せんか？ 運動経験・年齢問わず気軽にご参加ください。産後ママさんやお子様連れでも OK です。



ベリーダンスの動きを取り入れ、音楽に合わせて楽しくエクササイズ

ベリーベリーマミ〜「ベリーエクササイズで骨盤美人♪」

★11/11(土) 総曲輪レガートスクエア文化祭でミニ体験会開催
11:30 ~ 11:55 予約 Mail belly.toyama@gmail.com

総曲輪レガートスクエア

文化祭
2023

ほかにもいろいろ！

11/11 イベント
Pick up

まちなかサロン活動紹介 & 作品展示会

10:00 ~ 15:30 会場：まちなかサロン・地域連携室
作品展示：手芸・編物愛好会、聞き書きカフェとやま
大正琴演奏体験：彩音 作品展示：草月いけばな
活動展示：レインボーハート、富山県腎友会
暮らしの中でお花を楽しむ会
パン販売：フレンドリー会、セーナー苑工房 CoCo



富山市医師会看護専門学校による「血圧測定」

10:00 ~ 15:30 会場：地域連携室

青池学園富山校

11月のオープンキャンパス

※事前予約制。開催時間、申込方法
など詳しくはHPで。



◆富山リハビリテーション医療福祉大学校

11/25 (土) 10:00 ~ 12:30

作業療法科・理学療法科



詳細は
QRコード
から

学生レストラン
「Restaurant Aoiike」
ーレストランアオイケー OPEN!!

■11月の営業案内 【製菓販売】

1(水)、8(水)、15(水)、22(水)、29(水)

※ランチ営業は12月まで満席となりました。

問 青池学園富山校 TEL: 076-491-1177

市民の交流スペース

まちなかサロン



■使用についての
お問い合わせやご相談は

まちスポとやま
TEL: 076-461-3332

あなたの
「やってみたい」を
応援する
スペースです

利用予約のない
時間は休憩や読書
自習等にご利用
いただけます
(飲食不可)

まちなかサロン定期開催講座

■月～木曜

13:30 ~ 14:00
富山市民病院
「ふれあい
健康講座」

■毎週金曜

10:00 ~ 11:30
「ままのわ」

13:00 ~ 15:00
「まちなか保健室」

最新の予定はHP内のカレンダーを
ご確認ください



総曲輪レガートスクエア



富山市総曲輪4丁目 環状線「国際会議場前」下車徒歩2分。
駐車場は隣接の立体駐車場等(有料)をご利用ください。