

あなたの街に女性プラザ  
令和4年度士別市男女共同参画セミナー

# 健康の入り口はここから ～整活体操を試してみませんか～

1部 身近でおきるトラブルや痛みの仕組み・回避法  
自分でできるセルフケアについて



2部 ストレッチ・体幹トレーニング

講師 **あおき 青木** **ゆうこ 優子**

(整活サロン One to One 代表)

マッサージ、エステ店を運営する会社へ就職し、技術を取得  
韓国式アカスリの国内向け施術の開発、店長等を経験  
2003年に独立開業。サロン経営の傍ら、スポーツ団体の  
トレーナーや整体スクールの講師を行う。現在は同業種の  
技術向上と予防医療教育を目的に、学びの場「からだ塾」を主宰



日時 ≫ 10月1日(土) 13:30~15:30

会場 ≫ いきいき健康センター 2階 活動室

定員 ≫ 30名(申込順)

※新型コロナウイルスの感染状況により変更となる場合あり

## 【お申込み】

9月28日(水)までにお電話またはメールでお申込みください。

士別市役所企画課宛：(☎)0165-26-7790

(✉)kikakuka@city.shibetsu.lg.jp

主催：士別市  
協賛：北海道立女性プラザ  
企画運営：士別市役所総務部企画課振興係

