

ホッとできるランチタイム

Fe-le café

Female League

参加無料♪

『Fe-le (エフエル) カフェ』とは・・・
宇都宮大学に勤める女性の教職員と大学院生が
月に1度集まって、おしゃべりしながら
ランチタイムを楽しむ場です。
毎回、県内で活躍する素敵な講師をお招きし、
日々の生活に役立つお話を聞くこともできます。
さまざまな分野・さまざまな年代の人々が交流し、
刺激しあって、宇大を「おもしろく」していきませんか。
研究の合間にホットー息。
みなさんぜひ遊びにきてください。



女性のホッと交流セミナー 『骨盤のしくみを知って しなやかなカラダをつくる』

肩こり、腰痛、便秘、生理不順など・・・女性の身体の悩みはさまざま
これらの症状の多くに『骨盤』が関係しているのです
『骨盤』は身体の土台です！女性の骨盤について学び、トラブルを予防・改善してみませんか

内
容

- ❁ 骨盤トラブルはなぜ起こる？
女性の骨盤について、模型や図を使って徹底解説！
- ❁ 自分で簡単に出来る骨盤エクササイズ
- ❁ 参加型・対話型のセミナーなので、疑問に思ったことは
その場で講師に聞くことが出来ます
- ❁ ランチの時間を利用して、気軽にご参加頂けます

※ランチをご持参ください

日
時

5 / 18 (月)

12:00～12:50
峰キャンパス UU プラザ

講 師



佐藤病院 理学療法士
条原 由梨さん