



## 教室・ワークショップのご案内



### 出張布ナプ教室



#### 手作り布ナプキン or 手作り布ライナー

生理の仕組みやナプキンの使い方などのお話をしながら、ご自分の布ナプキンを作ります。普段は話しにくい疑問など聞けるよい機会になります。

#### (基本内容)

- ・時間 90分
- ・対象 小学4年生以上の方  
1教室5人以上20人くらいまで
- ・受講料 お1人 1000円 (キット代金込)
- ・内容 ①生理やナプキンについてのお話 (30分)  
②布ナプキンづくり (60分)

※大人向け、お子様向け、など内容はご相談に応じますのでお気軽にお問い合わせください。

### 防災リーダと考える防災ワークショップ

災害が起きた時の為の備えや、起きた後の考えるべき課題を話し合います。家族、学校、地域、職場で防災意識を高めませんか。

#### (基本内容)

- ・時間 90分～
- ・受講料 1教室1万円～

※内容は対象者や人数、予算などに合わせ対応いたします。

### 防災ワークショップ



### ストレッチポール® ひめトレ体験教室



骨盤底筋群を鍛えて尿漏れ、肩こり・腰痛予防  
椅子に座り、ひめトレポールを使うことで、簡単に運動できます。

#### (基本内容)

- ・60分
- ・受講料 お1人 1000円～ (布ライナー付)

※6名以上の場合はご相談ください。

※ひめトレの使用禁忌

- ①妊娠中 ②産後3か月まで ③肛門疾患
- ④排尿・排便痛、性交痛 ⑤前立腺肥大
- ⑥会陰部の皮膚疾患 ⑥生理中で生理痛のある方

#### 各種教室の共通事項

- ・参加者の募集・案内・場所の手配は開催団体をお願いします。
- ・紫波町、矢巾町、盛岡市、花巻市 以外の地域の場合は講師の交通費を別途ご負担ください。
- ・1教室最少催行人数5名

※できる限りご要望にお応え致しますので、お気軽にご相談ください。

自分に、プラス。

 LooPlus