

平日昼間の居場所

要予約

お子さん0歳から18歳とお母さんの

# ごきげんワーク

2026年7月13日（月）

10:00 ~ 11:00 【1階】

ゆるトレ「カラダづくり」

- ・姿勢や身体の使い方を見直しながら、心地よい体の動きや良い姿勢の作り方
- ・巻き肩、猫背、ストレートネックの改善、健康的で美しい身体づくりを応援します

定員6組・参加費1組500円



ワーク講師

理学療法士

竹山 羊子

10:00 ~ 11:00 【2階】

発達相談＋プチエステ

お一人様のみ3,000円

11:00 ~ 12:00 【1階】

フラワーアレンジ&

お話タイム♪

定員6組・参加費1組500円



flower shop

花おりさん

歯科衛生士・O育士  
本郷 祥子



chil chilオーナー

ゆかりさん



公認心理師

中井

主催：Ricoto+

後援：宇治市

この事業は宇治市まちのリビング創出促進事業補助金を申請中です。

## 講師活動

人生100年時代、心とからだを動かして  
大人も子どもも元気に！をテーマに研修・  
ワークを担当

- ◆大人女子のからだの歪み  
巻き肩、ストレートネック  
改善体操
- ◆ゆるめて、気づいて、整える  
暮らしの中のカラダの使い方
- ◆高齢期のフレイル予防
- ◆支援者対象専門研修講師  
(医療分野)
- ◆学校が苦手な子どもを育てる  
お母さん向け講演



## ワーク講師

理学療法士  
竹山羊子



この事業は宇治市まちのリビング創出促進事業補助金を申請中です