



CHALLENGE DAY

# 山ヒメイベント第11弾

2019/05/29(水) 10:00 ~ 14:00 (9:50開場)

<会場>三和Gallery宇部

# チャレンジデー in 山ヒメ

宇部市 VS 米沢市

入場  
無料

10:00  
↓  
11:00

## 親子でエコゲーム

先着15組



抱っこの赤ちゃんから未就園児のお子様まで親子でいっぱい楽しめる、環境保護をふんだんに取り入れたエコゲームを米山ご用意してお待ち致しております♡

※未就園児・乳児と保護者対象

環境学習推進センター ケンちゃん

11:30  
↓  
12:30

## 女性の心と身体に嬉しいヨガ

先着10名



初めての方でも参加できる ゆったりとしたヨガです。肩こりの解消や 気持ちを整える呼吸法を楽しくお伝えします♪

(第一部11:30~/第二部12:00~)

※ヨガマット持参

Kaedeの木 あさみ先生

13:00  
↓  
13:30

## 女性のためのBODYレッスン

先着10名



主に舌筋と骨盤底筋のゆるいエクササイズです◎

内臓マッサージの呼吸法など、豆知識を交えながらの30分を体験してくださいね♡

※ヨガマット持参

メイちゃんBODYレッスン

10:00  
↓  
14:00

## 綺麗な姿勢&歩き方レッスン

30分刻み  
2名ずつ



良い姿勢、良い歩き方は見た目が美くなるだけでなく、身につければ歩くだけでエクササイズになり、また将来の下半身の健康にも繋がってとてもお得☆二人のセラピストが分かりやすくご説明致します♡

※随時開催

女性整体ゆるうさ、女性整体なのは

※チャレンジデーブースは全て事前予約優先です。

事前予約・各種お問合せはお電話または各種SNSのメッセージにてお願いいたします。なお、イベント当日のお問い合わせは、お電話のみとさせていただきます。

『NPO山ロヒメ倶楽部』

TEL:090-7545-1419

(代表)中村 美香



### イベント出店者・ 広告スポンサー募集中

様々なブースの出店のみならず、講演では講師の先生などによる“女性が気になるお話”も聴ける山ヒメイベント♪女性起業家さんの活躍の場としてどうぞご利用ください。

※次回8月『山ヒメ夏休み』の出店締切は5/8(水)です♡

### ♡お楽しみ企画♡

スタンプラリーでプチプレゼントをもらっちゃおう♪  
チャレンジデーブース・山ヒメ出店ブースを回ってスタンプを集めてくれた方には色々選べるお土産プレゼント♡

詳しくは当日、受付にてご案内!

会場案内  
(株)三和Gallery宇部  
山口県宇部市西岐波区  
宇部臨空頭脳パーク13番  
☎(0836)-54-1130



Googleマップはこちらから!

※カーナビ検索でヒットしない場合は“アピールコム”でお試し下さい。(アピールコムの左隣が三和Galleryです。)☺スマホの地図アプリがオススメです!

【共催】NPO法人日本マタニティ整体協会

【後援】宇部市、宇部日報社、(一社)宇部市スポーツコミッション、FMきらら