

神戸市立婦人会館 あじさい講座

尿トレ！いつまでも若々しく！！ ～骨盤底筋を鍛えよう～

女性を美しく、元気にしてくれる「骨盤底筋」
「骨盤底筋」を鍛えることで姿勢もスッキリ整えられます。
尿トラブルのある人もない人も、すべての女性にとって
必要なことをお伝えします。

日 時：毎月第4月曜日 13：30～15：00
9/26、11/28、1/23 「はじめまして」の尿トレ
10/24、12/26、2/27 「つづきまして」の尿トレ
3/27 未定

場 所：神戸市立婦人会館 3階
(〒650-0016 神戸市中央区橘通 3-4-1)

講 師：株式会社 Steps リハビリ訪問介護ステーション 蕾
理学療法士 佐藤 智恵 氏

定 員：20名

受講料：1回 1,000円（婦人会員様は800円）



服 装：動きやすい服装（スカート、ジーンズ以外）

持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物、

フェイスタオル（30×80cm）1枚

* お申し込み、お問い合わせは、神戸市立婦人会館へ

TEL078-351-0861

FAX078-351-0862

主 催 神戸市立婦人会館

「はじめまして」の尿トレ

- 内容：
- 骨盤の形と骨盤底筋の確認
 - 骨盤底筋と姿勢と呼吸
 - 尿漏れの種類の説明
 - 基本のトレーニング

「つづきまして」の尿トレ

- 内容
- 骨盤と骨盤底筋の再確認
 - 姿勢と呼吸の確認
 - いろんな姿勢で「尿トレ」
 - 骨盤底筋を守る生活習慣の紹介

予定