

神戸市立婦人会館 あじさい講座 第10回

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。
尿トラブルがない人も、すべての女性に必要なことをお伝えします。

日 時：平成29年5月22日 月曜日 13:30～15:00

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 リハビリ訪問看護ステーション 薔
理学療法士 佐藤 智恵 氏

内 容：「尿トレ」の基礎編

- ・尿トラブルの種類と特徴
- ・骨盤と骨盤底筋の位置と働き
- ・骨盤底筋と姿勢と呼吸 ・基本のトレーニング



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、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