

女性のちょい漏れに 「骨盤底筋トレーニング」

骨盤内で臓器を支え、排せつをコントロールしている骨盤底筋。
生活の中で意識すれば、尿トラブルの改善・予防につながります。



日 時 7月4日・11日・18日
いずれも木曜日の13:30～15:30

会 場 香焼公民館 第2会議室

対象・定員 女性・20名（申込多数の場合は抽選）

講 師 井上 圭子 先生

受講料 900円（3回分）

準備する物 ①動きやすい服装 ②タオル ③飲み物

学習内容

期 日	内 容
7月 4日（木）	◆骨盤底筋が使えているかチェックしてみましょう
11日（木）	◆骨盤底筋のトレーニング法とコツを伝授します
18日（木）	◆ついでに、美しい姿勢と歩き方がゲットできるかも

申込方法 いずれかの方法で **3月1日（金）～31日（日）** にお申し込みください。※**必着**

- 往復はがき 1枚に1講座ずつ ①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④住所 ⑤電話番号（できれば携帯）と返信用のあて名を書いて、香焼公民館へお送りください。
- 公民館窓口 あて名を書いた返信用はがき（1講座につき1枚）をご持参ください。
- ホームページ 香焼公民館ホームページの「申込フォーム」に必要事項を入力してください。スマートフォンをお持ちの方は二次元コードをご利用ください。



申込フォーム



長崎市香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213