

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、排せつもコントロールしている骨盤底筋。
日常から意識すると、尿トラブルの改善・予防につながります。

- 日 時** 7月8日・15日・22日・29日
いずれも水曜日の13:30~15:30
- 会 場** 香焼公民館 第1・2会議室
- 対象・定員** 女性・20名（申込多数の場合は抽選）
※最少催行人数 6人
- 講 師** 井上 圭子 先生
- 受講料** 2,000円（4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 8日 (水)	◆骨盤底筋が使えているかチェックしてみましょう
15日 (水)	◆骨盤底筋のトレーニング法とコツを伝授します
22日 (水)	◆ついでに、美しい姿勢と歩き方がゲットできるかも
29日 (水)	

申込方法 いずれかの方法で **3月1日（日）～31日（火）** 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【講座情報】のページから**電子申請サービス**を利用してお申し込みを。[スマートフォンの方はコチラからどうぞ。](#)



電子申請
サービス



長崎市香焼公民館

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

香焼公民館 HP