

骨盤底筋トレーニング

～ぽっこいお腹を解消しよう～



※画像はイメージです



講座の内容

骨盤底筋を鍛える体操です
主に椅子に座って行います



期待される効果

尿もれ、頻尿、
過活動膀胱に効きます
姿勢が整います

2～3月の

第1・3火曜日(全4回連続講座)

13:30～14:45

2/4

2/18

3/4

3/18

【参加費】毎回500円

【対象】区内在住・在勤60歳以上の方

【場所】文京福祉センター湯島 和室B
※3月のみ洋室にて開催します

【定員】6名(抽選)

【締切日】1月25日(土)

【持ち物】厚めのフェイスタオル

(トレーニングで使用します)

水分補給用飲み物

※3月のみ上靴が必要です

【服装】動きやすい恰好

【インストラクター】服部孝美

文京福祉センター湯島

文京区本郷3-10-18

03-3814-9245

