

骨盤底筋トレーニング

～後ろ姿もきれいな姿勢を作りましょう～



ココに効く!

※画像はイメージです



ココに効く!



講座の内容

骨盤底筋を色々な方法で鍛え、姿勢を整え、バランス力アップを目指します

令和8年度 第1クール(7～9月)
火曜日 / 全6回連続講座

13:30～14:45

7/7	7/21	8/4	8/18	9/1	9/15
-----	------	-----	------	-----	------

- 姿勢改善、尿もれ、頻尿、過活動膀胱予防に!
- 少人数で行い、インストラクターがお一人ずつアドバイスします

【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
※部屋は都合により変更になることがあります

【定員】6名(抽選)

【締切日】6月22日(月)

【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

【服装】動きやすい恰好

【インストラクター】服部孝美 氏

文京福祉センター湯島

文京区本郷3-10-18



03-3814-9245