

# 骨盤底筋トレーニング

～後ろ姿もきれいな姿勢を作しましょう～



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3クール(10～12月)  
火曜日 / 全6回連続講座

13:30～14:45

|      |       |      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|------|-------|
| 10/6 | 10/20 | 11/3 | 11/17 | 12/1 | 12/15 |
|------|-------|------|-------|------|-------|

- 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】9月21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