

令和7年度 大平市民センター講座

尿漏れの予防・改善

30代～50代女性対象

いまからはじめる骨盤体操



骨盤の底の部分にハンモック状に位置する骨盤底筋。

尿道や肛門を締めたりゆるめたりする、排尿・排便のコントロールの役割も担っています。

骨盤底筋を鍛えると、尿漏れの予防・改善の効果が期待できます。

加齢による衰えに備え、いまから骨盤体操を学び、骨盤底筋を鍛えましょう。

日時 11月22日(土)・29日(土)
両日とも 午前10時～正午

場所 大平市民センター 2階 体育集会室
(岡崎市大平町皿田6)

募集人員 20人
(市内在住・在勤・在学で、全2回参加可能な方)

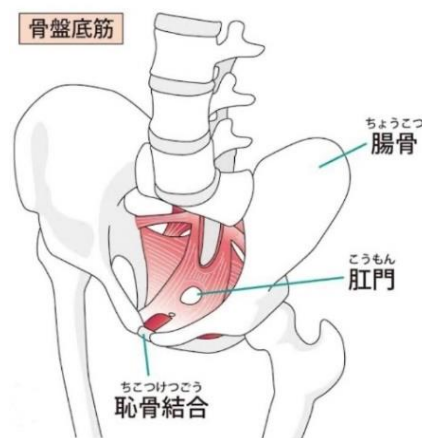
講師 ヨガ講師
水野 奈都希氏

受講料 400円(2回分) → 各回200円ずつ集金しますので、おつりのないようご準備ください。

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)、フェイスタオル、水分補給の飲み物

締切 10月12日(日)
※応募多数の場合抽選。
受講いただける方には10/14(火)・15(水)に電話でご連絡

申込 大平市民センター窓口 または 電話 22-0162
※火曜～土曜9時～21時 日曜・祝日9時～17時 月曜休館



Eメール ohira.shimin@city.okazaki.lg.jp でも申込可。
※氏名(ふりがな)、住所、電話番号を記入の上、送信してください。



↑メールアドレスはこちら