

女性のための

尿漏れの予防・改善

骨盤健康体操！



骨盤底筋は、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。

骨盤健康体操を学び、骨盤底筋を鍛えましょう。

日 時 9月16日(水)・30日(水)

両日とも 13時～14時30分

場 所 矢作市民センター 2階 体育集会室
(岡崎市宇頭町小薮 80-1)

講 師 ヨガ講師
水 野 奈 都 希 氏

募集人員 20人 (全2回参加可能な方)

受講料 600円 各回300円ずつ集金します。お釣りのないようご用意ください。

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)、フェイスタオル(薄めのもの)
水分補給の飲み物 半袖、体温調節のできる服装で

締 切 8月30日(日)

申 込 矢作市民センター窓口 または 電話 31-3202
※火曜～土曜9時～21時 日曜・祝日9時～17時 月曜休館

Eメール yahagi.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