

～何歳からでも大丈夫！～

骨盤底筋体操教室

講師：介護予防トレーナー 黒田 智美先生



骨盤底筋体操って知っていますか？
多くの方が悩む尿のトラブルや臓器脱は「骨盤底筋」の衰えが1番の原因だと言われています。骨盤の筋力を取り戻す体操を少しずつ続けていく事で、予防と改善が期待できます。介護予防トレーナー黒田先生と一緒に楽しく、ご自宅でも続けやすい骨盤底筋体操を健康体操と共に学んでみませんか？

開催日時	令和8年1月6日、20日・2月3日、17日 いずれも火曜日(シリーズ全4回) 13時30分から15時00分まで
場 所	今泉さわやかセンター(鎌倉市今泉3-21-23)1F体育室
対象・定員	鎌倉市内在住満60歳以上の方定員：15名(先着順)
参加費	無料
持ち物	上履き、飲み物 ◎動きやすい服装でお越しください😊
お申込み 問合せ先	受付：12/1(月)から、お電話(45-4611)またはセンターへ直接。 ※詳細はホームページでも 今泉 さわやか
交通手段	◎大船駅東口より江ノ電バス鎌倉湖畔行き 今泉不動バス下車徒歩2分 (詳細はセンターホームページ、またはお電話でお問合せください)