

女性限定の講座です。

キレイな姿勢で歩くために

《骨盤底筋編》

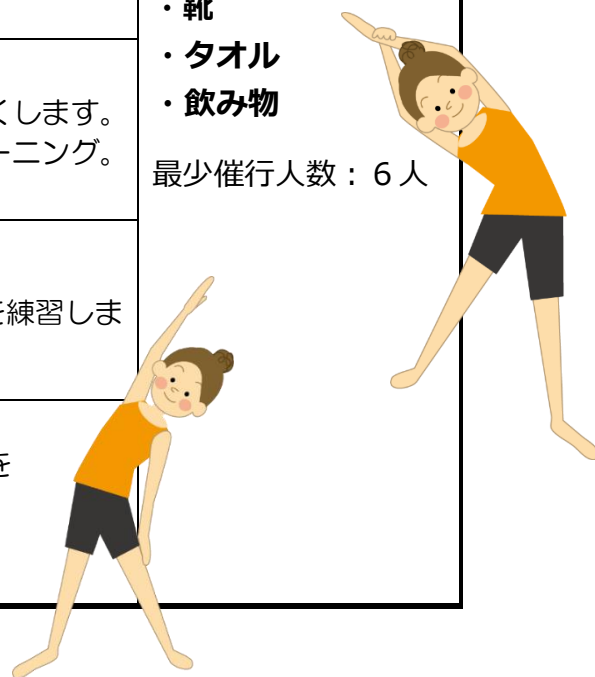


骨盤底筋を鍛えると綺麗な姿勢でさっそうと歩けるようになります。姿勢が綺麗になると、心や体も軽くなって明るい気分を毎日過ごせるようになります。また、生理痛の軽減や尿トラブル改善にもなります。

時間：19:00～20:30
 場所：南公民館
 講師：井上 圭子 先生
 定員：20人
 受講料：2,000円（4回分）

日程

回	期 日	学 習 内 容	備 考
1	9/20 (水)	◎開講式・オリエンテーション ・自分の姿勢と骨盤底筋が使えているかどうかをチェックします。	持ってくるもの ・運動のできる服装 ・靴 ・タオル ・飲み物 最少催行人数：6人
2	10/4 (水)	・縄跳びを使って体の内側の筋肉を使いやすくします。 ・骨盤まわりを整えて骨盤底筋を中心にトレーニング。	
3	10/18 (水)	・壁を使って綺麗な姿勢を作ります。 ・ペットボトルを使って綺麗に見える歩き方を練習します。	
4	11/1 (水)	・壁を使って綺麗な姿勢を作ります。 ・ペットボトルを使って綺麗に見える歩き方を練習します。 ◎閉講式	



- **申込方法**
 - ①往復はがきによる申し込み
講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用のあて名を書いてください。
 - ②来館による申し込み（返信用はがきを持参してください）
 - ③ホームページの申し込みフォームによる申し込み

※申し込み多数の場合は抽選です。

● **申込期限** 令和5年8月31日（木）必着

● **申込み・問合せ先** 長崎市南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町7番1
 TEL825-0295 FAX825-0294

スマートフォン
はコチラから

