

# 女性のちよい漏れに 「骨盤底筋トレーニング」

骨盤内で臓器を支え、排せつもコントロールしている骨盤底筋。  
日常から意識すると、尿トラブルの改善・予防につながります。

- 日 時** 7月1日・8日・22日・29日  
いずれも火曜日の13:30~15:00
- 会 場** 香焼公民館 第1・2会議室
- 対象・定員** 女性・20名（申込多数の場合は抽選）
- 講 師** 井上 圭子 先生
- 受講料** 1,600円（4回分）
- 準備する物** ①動きやすい服装 ②タオル ③飲み物
- 学習内容**



期 日	内 容
7月 1日 (火)	◆ 骨盤底筋が使えているかチェックしてみましょう。 ◆ 骨盤底筋のトレーニング法とコツを伝授します。 ◆ ついでに、美しい姿勢と歩き方がゲットできるかも。
8日 (火)	
22日 (火)	
29日 (火)	

**申込方法** いずれかの方法で **3月1日(土)~31日(月)** にお申し込みください。※**必着**

- 往復はがき 1枚に1講座ずつ ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 (できれば携帯) と返信用のあて名を書いて、香焼公民館へお送りください。
- 公民館窓口 あて名を書いた返信用はがき(1講座につき1枚)をご持参ください。
- ホームページ 香焼公民館【講座情報】のページから「**電子申請サービス**」を利用してお申し込みを。スマートフォンの方はこちらからどうぞ。



電子申請  
サービス



長崎市香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213