

女性限定の  
講座です。

# 女性のチョイ漏れに 骨盤矯正エクササイズ



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。また、生理痛の軽減や尿トラブル改善にもなります。尿を溜める力、止める力、出す力をつけましょう。

時間：13:30～15:00  
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	9/24 (水)	◎開講式・オリエンテーション おしり、おなかに力を入れて綺麗な姿勢で壁立ちをしましょう。	持ってくるもの ・運動のできる服装 ・タオル ・飲み物 ・ヨガマット （持っている人） 最少催行人数：6人
2	10/1 (水)	深い呼吸でお腹や背骨を動かしやすくします。	
3	10/15 (水)	内臓を持ち上げて、ゆるめる、締めるの繰り返し。	
4	10/22 (水)	あきらめないで。毎日、繰り返しやってみましょう。 ◎閉講式	



●**申込期間** 令和7年8月1日（金）～令和7年8月31日（日）必着

●**申込方法**

①**電子申請システムによる申し込み**

右下の2次元コードを読み取るか、長崎市電子申請サービスを検索し「令和7年度秋の公民館講座【長崎市南公民館】」から申し込む。

[利用者登録せずに申し込む方はこちら](#)をタップ→利用規約を確認して**同意する**をタップ→連絡先メールアドレスを入力して**完了する**をタップ→入力したメールアドレスに届いたURLをタップ→申込の画面に必要事項を記入して**確認へ進む**をタップ→**申し込む**をタップ→**OK**→**閉じる**→申込受付完了メールが届く。

※**タップ**とは指先で軽く画面を叩くことです。

②**往復はがき(170円)による申し込み**

講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用のあて名をお書きください。

③**来館による申し込み**

返信用はがきをご持参ください。

※応募者多数の場合は、抽選を行い結果をお知らせいたします。



●**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19号 ※南公民館のその他の情報  
TEL095-825-0295 FAX095-825-0294

長崎市南公民館

検索