

## 令和8年度 南 公民館 秋の自主成人講座

女性限定の  
講座です。

# 骨盤矯正エクササイズ



尿漏れを解消するには毎日トレーニングをすることが一番大切です。骨盤を整えて骨を正しい位置に戻すと綺麗になるだけでなく、血流も良くなって動かさなくなってしまう筋肉がまた動かせるようになります。健康のクオリティを上げて、綺麗な姿勢になりましょう。

|     |             |
|-----|-------------|
| 時間  | 10:00~12:00 |
| 会場  | 南公民館        |
| 講師  | 井上 圭子 先生    |
| 定員  | 20名         |
| 受講料 | 2,000円(4回分) |

## 日程

| 回 | 期 日           | 学 習 内 容                                                              | 備 考                                                                                                   |
|---|---------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 10月19日<br>(月) | ◎開講式・オリエンテーション<br><br>尿漏れを防ぐための4つのエクササイズ。一番やりやすくわかりやすい方法をピックアップしました。 | 持ってくるもの<br>・運動のできる服装<br>・サンダルやスリッパでなければ普段履いている靴(下足でOK)<br>・タオル<br>・飲み物<br>・ヨガマット(持っている人)<br>最少催行人数:6人 |
| 2 | 11月2日<br>(月)  | 綺麗な姿勢を作り「壁立ち」<br>姿勢がいいと血流が良くなり、運動効果が上がります。                           |                                                                                                       |
| 3 | 11月16日<br>(月) | 「骨盤底筋」を締めやすい姿勢と緩めやすい姿勢を繰り返します。                                       |                                                                                                       |
| 4 | 11月30日<br>(月) | 深い呼吸でおなかを動かしやすく腸腰筋を鍛えて<br>楽に歩けるカラダ作りをします。<br><br>◎閉講式                |                                                                                                       |



※ 欠席等の場合でも受講料の返金はありません。

●申込期間 令和8年8月1日(土)~令和8年8月31日(月) 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8年度秋の公民館講座【長崎市南公民館】」から申し込む。

② 往復はがき(170円)による申し込み

往信用はがきの裏に講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、返信用はがきには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

TEL095-825-0295 FAX095-825-0294

Email com\_minami@city.nagasaki.lg.jp

※南公民館のその他の情報は

長崎市南公民館

検索