

骨盤底筋 ケア体操

「骨盤底筋」とは、子宮や膀胱などの内臓を下から支える筋肉のこと。

出産や加齢だけでなく、運動不足や立ち仕事などで、すでに 20 代から衰えると言われていますが、年齢に関係なく鍛えることができます。

解剖学 や 骨盤底筋の緩みの原因 など基本的なことも学び、ヨガや気功の呼吸法を取り入れながら、今最先端のメソッド「ピフィラティス」を用いて骨盤底筋を鍛えます。正しい姿勢とインナーマッスルの強化、そして気になる不調の改善をめざしましょう。



【講師】

つじの かずみ

辻野 和美 さん

健康運動指導士
骨盤底筋トレーナー

【日程】

< 3 回講座 >

平成
29 年

①
2/9
(木)

②
2/16
(木)

③
2/23
(木)

各
10:00~11:30

ホリスティックヘルス研究会 代表。健康回復療法士、呼吸法健康ヨガインストラクター
ピフィラティス認定インストラクター など。
奈良女子大学大学院人間文化研究科人間行動科学専攻スポーツ科学コース 在籍。

- ◆ 場 所 宝塚市立男女共同参画センター
- ◇ 対 象 テーマに関心のある方 20 人
- ◆ 参加費 無 料
- ◇ 持ち物 汗拭きタオル、飲み物 * 動きやすい服装でご参加ください *
- ◆ 保 育 10 人 (1 歳~就学前まで、要予約) 無 料
- ◇ 申込み 1/4(水) から 受付開始、1/25(水) 17 時 締切。

(※定員を超えた場合、抽選となります。)

窓口・電話 または センターの HP から お申込みください。
締切日以降 1 週間以内に、全員に結果連絡を致します。

[定員に満たない場合は、締切日以降も受付します。お問い合わせください。]

主 催：宝塚市立男女共同参画センター・エル

宝塚市指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ 2」 4 階

電話：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424

<http://www.takarazuka-ell.jp/>

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

