

女性対象

# ひめトレ講座

「ひめトレ」とは鍛えづらい骨盤底筋群を強くするエクササイズです。骨盤底筋は筋力の低下によって衰えやすい傾向があります。すると、子宮や膀胱、直腸などの臓器が下垂し、尿漏れや便秘、婦人科系の不調などのさまざまなトラブルのもとになります。ひめトレ®に座るだけで骨盤底の不調の改善を行っていきます。また、肩甲骨や股関節なども加齢や運動不足によって少しずつ動かしづらくなります。椅子やマットを使いながら、身体のような部分をほぐし体幹の強化やメンテナンスをしていきます。(暮らしの学校 からだメンテナンス「ひめトレ®」講座より)

- 講師 水野 奈都希 氏
- 日時 8月30日(水) 18時から20時
- 場所 友愛の家 2階多目的室
- 対象・定員 女性、当事者およびその支援者 ・ 10人(先着順)  
(妊婦、産後3ヶ月未満のかたは不可)
- 受講料 1人50円
- 持ち物等 動きやすい服装、汗拭き用タオル、水分補給の飲み物、  
道具(3000円程度で購入、貸出可)
- 申込方法 窓口、電話、FAX、E-mailで8月2日(水)から  
受付開始
- お問い合わせ 岡崎市友愛の家(福祉の村内) 岡崎市欠町字清水田6-3  
Tel 21-8077 FAX 64-7999  
E-mail: [yuai@okazaki-fukushi.or.jp](mailto:yuai@okazaki-fukushi.or.jp)