

女性対象



友愛の家 単発講座

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、身体の様々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 **2月15日(木) 18時~20時**

○場 所 友愛の家 多目的室

※お部屋は変更になる場合があります。

○対 象 女性、当事者およびその支援者

(妊婦、産後3ヶ月未満のかたは不可)

○定 員 10名 ○受 講 料 50円

○持 ち 物 動きやすい服装、汗拭き用タオル、ヨガマット

水分補給用の飲み物、器具(講師貸出あり)

フェイスタオル 2本

○申込開始日 **1月18日(木)9時**

○申込締切日 2月15日(木)

○注 意 事 項 男性の参加は不可。

ひめトレ®



○お問い合わせ 友愛の家

〒444-0011 岡崎市欠町清水田 6-3

電話 (0564) 21-8077

FAX (0564) 64-7999

E-mail yuai@okazaki-fukushi.or.jp