

①10/25(火) ②11/9(水) 13:00~14:00

仰向けに寝ることができる  
かつ、自立歩行ができる

20代~90代の女性限定

## 産後ケア ~ 尿漏れ 女性のナイーブな悩みを改善

姿勢改善  
【ストレッチポール】

+

骨盤底筋群へのアプローチ  
【ひめトレ】



寝ながら運動

《期待できる効果》

巻肩・猫背・肩こり・腰痛  
・不眠・疲労・反り腰  
などの予防と改善



座りながら運動

《期待できる効果》

・下腹部ぽっこり・尿漏れ  
・冷え性・猫背などの  
予防と改善や、産後ケア

- ◎場所 農村環境改善センター 大会議室
- ◎参加費 各日ひとり1,000円(当日現金で徴収します)
- ◎持ち物 汗拭きタオル 飲み物  
※当日は裸足で行います。動きやすい服装でお越しください
- ◎定員 各日20名(最小遂行人数3名)  
※要事前予約 ※両日参加可能
- ◎申込方法 福田屋内スポーツセンター受付に直接、または  
お電話で申込ください 0538-58-3131



担当講師 佐藤美歩