

／申込受付／
5/29～6/14

第2回ふくふく講座
リプロダクティブ・ヘルス/ライツ講座

骨盤底筋をきたえよう

骨盤底筋（こつばんていきん）は、骨盤内にある膀胱や子宮を正しい位置に保つ役割があり、出産や加齢が原因で衰えると尿もれや腰痛の原因になります。産後の体のケアや更年期を健やかに過ごすため骨盤底筋をきたえるヨガをベースにした実技を行います。



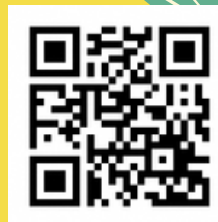
講師 下地 朱音
理学療法士・ヨガ講師

2024年 6月28日(金) 19時～21時

- 【場 所】 宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく 講堂
【対 象】 関心のある女性 【定 員】 30人（先着順）
【持ち物】 ヨガマット（貸出可）※動きやすい服装でお越しください
【参加費】 無料 ※託児をご利用の方は要申込み(定員があります)

宜野湾市在住。理学療法士18年目、ヨガインストラクター。
10代から90代までの幅広い年代の女性のリハビリに関わって
いく中で、年代やライフステージに合わせたセルフケアの大切さ
に気づく。日常に取り入れやすいyogaのポーズを使い、ひとり
一人にあったパーソナルレッスンや講座を開催している。

【申込方法】
メールにて受付
コチラの2次元コードから



問合せ 男女共同参画支援センターふくふく ☎896-1616（平日10時～17時）主催 宜野湾市

会場案内 MAP

