

美と健康のための 骨盤底筋トレ教室

トイレのお悩みや尿もれの不安を、一人で抱えていませんか？

尿もれ予防に大切な「骨盤底筋」は、トレーニングによって鍛えることができます。
正しい方法を学びながら、いつまでも安心して快適に過ごせる身体づくりを始めてみませんか？

日時・場所 ※どちらか一方にご参加ください。

第1回 7月14日（火）10時00分～11時30分
サン・シープラザ4階健康増進室
※【駐車場のご案内】をご確認ください

第2回 7月21日（火）10時00分～11時30分
久井保健福祉センター研修室2

定員 先着30名（要事前予約）

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

持ち物 ヨガマット、上履き、動きやすい服装、飲み物

※【駐車場のご案内】

下記駐車場をご利用の方は、サン・シープラザ3階管理室で駐車券の提示により、
2時間無料となります。

① ペアシティ三原西館5階（車高1.7m以下） ② クラフトパーキング2階以上

＼男性も参加できます！／

骨盤底筋は女性だけでなく、男性の健康にも大切な筋肉です。
尿もれ予防や姿勢改善、健康維持のために、ぜひお気軽にご参加ください。



【お申し込み・お問い合わせ】

お申し込みは、お電話または、二次元コードにてお願いいたします。

三原市高齢者福祉課

☎ 0848-67-6055 申し込み二次元コード

