

# カンタン ひめトレ体操！

～尿もれ予防と内臓下垂予防体操～

- シャッキリと姿勢美人に！
  - ポッコリお腹がすっきり！
  - 気分爽快！
- お通じや尿漏れを改善！



《ひめトレ体操って？》

今まで、なかなか鍛えることができなかった**骨盤底筋群**のトレーニングができ、骨盤のゆるみを解消する体操です。

- ◆ 骨盤底筋群はお尻周りを締めたり、ゆるめたりする役割をしています。ひめトレ体操をすると、この働きが活発になるから女性の悩みを改善します。
- ◆ 病院でも取り入れられている体操です。

平成 30 年

2/14、2/28、3/14

(隔週水曜日・全3回)

13:30～15:00

《講師》

骨盤インストラクター 奥村祥子氏

《対象・定員》

北九州市在住または在勤の女性

15名

《費用》計 4600 円

・受講料 1500 円

・教材費 3100 円

(ひめトレストレッチポール・保険代含む)

《託児》 1 歳～未就学のお子さん (200 円/回)

要予約 (お申し込み時にお問い合わせください。)

お申込み: 1/17 (水) 9 時から電話または来館

持ち物: タオル・バスタオル・飲み物

動きやすい服装

ヨガマット (貸出し有)

- ◆ 貸出し用を利用する方はバスタオルをお持ちください。

北九州市立東部勤労婦人センター(レディスもじ)

TEL 371-4649

北九州市門司区下馬寄6-8

\* 公共の交通機関をご利用ください。