

一生使おう 骨盤底筋

健康寿命を延ばす
必須アイテムのお話



柔道整復師(国家資格)
健康運動指導士

講師 **池田 寿栄**

講座内容
(講演1時間・実技1時間)

骨盤底筋の
重要性を知る

筋肉の役割分担や
使い方のルールを
知る

実践運動を通して関節の痛みが出にくい
身体づくりを目指す



5月19日(日) 13時~15時 **参加費無料**
プラザおおむら2階ホール 定員:50名(女性)

当日は水分補給飲料及びフェイスタオルを各自ご持参の上、運動を行いやすい服装でお越し下さい。

参加ご希望の方はプラザおおむらまで
お電話でお申し込みください

電話：0957 - 47 - 6100