

わたしを支える 大人の骨盤底筋トレーニング

インナーマッスルを鍛えて 安定した健康を 手に入れる！



女性にとって大切な骨盤と骨盤底筋。
今からケアすることで、腰痛や尿漏れなどの
予防ができます。医療資格を持つ講師の指導の
もと、普段のウォーキングに骨盤ケアをプラス
して、正しいケアを身につけましょう！



いずれも火曜日 (9:50~10:50)

① 5/14 (火)
4階 多目的室
9:50~10:50

② 6/11 (火)
4階 多目的室
9:50~10:50

③ 7/9 (火)
4階 多目的室
9:50~10:50

単発でも！3回コースでも！自分の都合に合わせて参加できます。

場所：川崎市男女共同参画センター 4階 多目的室

講師：山崎愛美さん（理学療法士）

対象：テーマに関心のある女性

定員：15名

参加費：単発参加は1回：1000円 コース参加は800円×3回=2400円

(※コース参加者は申込時にその旨、お伝えください。3回分は1回目にお支払ください。)

保育：あり

先着
10名まで

保育料：350円/1人（対象：1歳から就学前／3日前までに要予約）

保育持ち物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え※すべてに記名

当日の講座開始前に1階受付で手続き（「保育室利用連絡カード」の記入、保育料のお支払い）がございませ

また、連絡カードはお子様の体温も記入いただきますので、可能な限りご家庭での検温をお願いいたしませ

なお、連絡カードは、「すくらむ21」HPからダウンロードし、事前に記入してお持ちいただいても結構です。(URLは裏面参照)

申込：4月17日(水) 9:00~ 電話、ホームページより受付。詳細は裏面を参照。

主催：川崎市男女共同参画センター

次回の予定

急かすスローなウォーキングと骨盤底筋トレーニング

日時：9月17日(火)、10月8日(火)、11月12日(火) いずれも9:50-10:50

場所：川崎市男女共同参画センター 4階 多目的室

申込開始日：8月7日(水) 9:00～

保育：あり(先着10名まで)

参加費：単発参加は1回：1000円

コース参加は各800円×3回=2400円

(※コース参加者は申込時にその旨、お伝えください。3回分を1回目にお支払ください。)



講師プロフィール

山崎愛美 さん

資格：理学療法士(国家資格)

婦人科にて骨盤底リハビリ外来担当。専門家への講演など多数開催。

参加者の声

- ・ストレッチ1つで体がすっきりしました。体の動かし方がわかりやすかったです。(40代)
- ・自己流ではなく、本当に効果のあるストレッチを学べてとてもためになりました!(50代)
- ・家でもできるやり方を教えていただき、わかりやすかったです。気分もホッとでき、リラックスできました。(30代)
- ・普段使っていない筋肉を意識する事で、自分の体が良い方向に向かうので、できるものを続けてやりたいです。(60代)
- ・尿意が近いので骨盤底筋運動を続けてみたいと思います。(70代後半)

申込先

川崎市男女共同参画センター

〒213-0001 (愛称：すくらむ21)

川崎市高津区溝口2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>

スマートフォンでホームページから申込み場合はこちらのQRコードを読み取ってアクセスしてください。



すくらむ21

検索

会場までのアクセス

