



子連れ参加OK

～子育てに追われて自分の体を見直す機会がなかった方へ～

女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座

気が付いたらお尻やお腹回りのたるみが気になる、咳やくしゃみのはずみに尿漏れが……そんな症状はありませんか？もしかしたら骨盤の歪みによる影響かもしれません。筋力の低下や尿漏れは出産経験や加齢などで多くの女性が経験する身近な出来事のひとつです。正しく対処することで状態を改善させることができます。日々の子育てで自分の体は後回しだったあなた。この機会に自分の体をメンテナンスし、美ボディを目指しましょう！

内容

1. 腹筋・骨盤底筋エクササイズの講義と実技
2. 乳がん自己検診について

講師

理学療法士・保健師

持ち物

水分・運動できる服装

申込方法

開催日の3日前までに電話申込（先着順）

対象者

市内在住 18～64歳の女性
（産後6か月以上経過している方）

定員

15人 先着順
（お子様1名（0歳児）参加OK）
※1歳以上のお子様は保育あり（定員制）

詳細はお問い合わせ下さい

場所

保谷保健福祉総合センター
3階 機能訓練室

時間

午前10時～11時

日程

毎月第3木曜日

4/16	10/15
5/21	11/19
6/18	12/17
7/16	1/21
8/20	2/18
9/17	3/18

西東京市 健康課保健係
☎ 042-438-4037

