

「骨盤底筋」を鍛えて、尿漏れの解消に効果的な【骨盤底筋体操】



# ケーゲル体操 体験講座

ケーゲル体操は、尿漏れの予防や改善を目的に アメリカで考案されたトレーニングです。  
その他にも骨盤臓器脱予防、ぽっこりお腹解消、腰痛対策、姿勢の改善など効果はさまざま。  
「骨盤底筋トレーニング」「骨盤底筋体操」といった名称でも知られ、近年注目を集めている  
トレーニングです。男性にも、女性にもお勧めの体操です。

日 時

令和8年1月21日(水) 14時～15時

場 所

東成区老人福祉センター 和室

オオサカメロ 今里駅②出口を南へ 100m

指 導

上杉 潤 (UESUGI JUN) 氏

定 員

市内にお住まいで 60 歳以上の方 20 人程度 (先着順)

参加料

無料

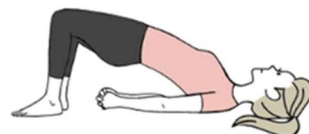
申込み

12月19日(金)より 電話か来館にて受付します。※申し込みは本人に限ります

問合せ・申込先

東成区老人福祉センター(大今里西 3-6-6)

☎ 06-6972-0855



※ 入室は、原則 開始時間の 15 分前からとなります。

※ 当日は運動しやすい服装でお越しください。

※ ヨガマットかバスタオル、水分補給用の飲み物を持参してください。

主催：東成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議  
東成区老人福祉センター・東成区老人クラブ連合会

★希望者が多ければ、『サークル(同好会)』の結成も検討していきます。