

「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】

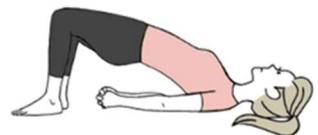
ケーゲル体操

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	<u>令和8年1月21日(水)</u> 14時～15時
場 所	東成区老人福祉センター 和室 オオサカメトロ 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	<u>12月19日(金)</u> 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。