

# 骨盤底筋の お家でできるトレーニング ～長いお出かけも大丈夫～



高齢期に気になる排泄機能のこと、  
悩んでいませんか？  
家でもできる骨盤底筋トレーニング  
を体験しながら、排泄機能の悩みを  
予防・改善しましょう！



日時：9月18日（水）13:30～15:30

場所：大里生涯学習センター 2階ホール

対象：65歳以上の方30名

講師：小林 尚子 氏（健康運動指導士・栄養士・JCCA マスタートレーナー）

会費：無料

申込：8月23日（金）10:00～ 電話申込受付開始（申込順）

大里生涯学習センター（☎283-1698）へお申し込みください。

## 大里生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57-5

（TEL：054-283-1698/FAX：054-283-1889）

