

# 健康エクササイズ教室

健康の軸＝骨盤底筋群をさらに深く知る！！

1. 日 時： 令和6年11月5日～26日 毎週火曜日・全4回開催

午前9時30分～11時30分 **参加費無料**

2. 場 所： 大村市勤労者センター2階 講堂



3. 応募対象： 55歳以上一般女性・女性会員 定数 30名

(医師に運動を止められていない方)

**締 切 日： 令和6年10月18日 (金)**

4. 講 師： いけだ ひさえ 池田 寿栄 先生 (柔道整復師・健康運動指導士)

5. 持参物： フェイスタオル・飲料水、筆記用具・服装は、動きやすいもの

6. カリキュラム： ① 骨盤底筋の基礎知識と、より詳しい知識の習得

①・・・11/5

① 色々なトレーニング法

②・・・11/12

② 1回目の応用その1・・・日常生活動作へいかせる法

③・・・11/19

③ 1回目の応用その2・・・日常生活動作へいかせる法

④・・・11/26

④ 骨盤底筋をコントロールできるようになる

楽しいダンス  
形式で！

問合せ先： 大村市シルバー人材センター (☎0957-52-5225)

切り取り線

## 参加申込書

令和6年11月5日～11月26日 毎週火曜日4回開催 午前9時30分から「健康エクササイズ教室」

集合時間は、午前9時20分 (大村市勤労者センター2階講堂)

名 前	住 所	連 絡 先
	大村市	
	大村市	