

こつばんていきん

骨盤底筋トレーニング教室のご案内

「トイレが近い」ことで困っていることはありませんか？

さまざまな病気によって排尿に関する症状がおこります。代表的なものに咳やくしゃみなどでおこる「腹圧性尿失禁」があります。これは、骨盤の底にある筋肉である『骨盤底筋』をきたえることで、予防や軽い尿もれの改善が期待できます。

参加を希望される方は、下記の募集条件等をよくご覧いただきお申込みください。（※ただし、すべての尿もれに効果があるわけではありません。）

- ◇ 内 容 スポーツインストラクターによる運動実技
 仰向けや立って行う運動を中心にを行います。（1 時間半程度）
- ◇ 会 場 浅川町保健センター（大ホール）
- ◇ 開催時間 毎週金曜日の午前10時～午前11時45分（集合：開始10分前）
 ①10月開始コース（全8回）【10月13日（金）～12月15日（金）】
 ② 1月開始コース（全8回）【1月12日（金）～3月8日（金）】
- ◇ 募集条件 おおむね50歳以上の町民（以下の①・②に該当しない方）
 ①仰向けの姿勢で運動のできない方
 ②股関節の人工関節置換術等の手術を受け、現在医師より
 内股になる（内旋）など運動制限のされている方
- ◇ 募集定員 18人 ※定員になり次第締め切ります。
 ※定員に達した場合は、令和5年度に保健センターが主催した
 介護予防運動教室に参加していない方を優先とします。
- ◇ 申し込み方 10月2日（月）～10月5日（木）
 （平日の8時30分～17時15分まで）
 上記の期間内に電話でお申し込みください。
 ○浅川町保健センター【電話0247-36-4722】
 ※詳細につきましては、お申し込み後にお知らせします。

