

# 女性のための 骨盤底筋運動講座

Achieve a Healthy Beauty !

骨盤底筋を  
鍛えて  
健康的に美しく  
なりましょう！



こんなお悩みありませんか？

尿もれ

頻尿

腰痛

猫背

ぽっこりお腹

etc.

場所 長崎市

【2025年】

# 満員御礼！

各回とも定員に達しましたので受付を終了いたします。  
ご了承ください。たくさんのご応募ありがとうございました。

『サポートラブル解消』

対象：産後1年以降の女性

④14:30-15:45 ※各回とも定員10名(先着順)

◆動きやすい服装でご参加ください。ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

## 講師紹介

長崎百合野病院リハビリテーション科  
運動器認定理学療法士



下田真太郎 先生

長与町で産後1～2ヶ月相談  
にて指導。産前産後の痛みを  
対象にした「産前産後理学療  
法」なども担当

講座では 補助講師の真栄城 蒼さんと  
2人体制でサポートします！

申込期限 ①②回は 2/7(金)

③④回は 2/14(金)

無料託児 講座当日の1週間前までに申込み  
講座中に1歳～未就学児を預かります

お申込みはQRコード  
または電話・窓口でどうぞ



問い合わせ 長崎市男女共同参画推進センター アマランス

長崎市魚の町5-1 長崎市民会館1階

095-826-0018

長崎市民会館

