

理学療法士から学ぶ

骨盤底と呼吸から 整えるからだケア講座

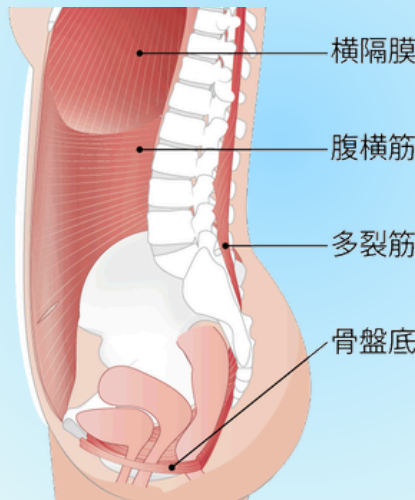
参加
無料

骨盤底は、内臓を下から支え、呼吸とともに体幹を安定させる「体の土台」です！

「運動不足のせい？」
「年齢のせい？」と諦めている不調ほど骨盤底ケア不足が原因かも？

産後の不調や
違和感を放置して
ませんか？

知っておくと
安心できる
体の知識



仕事の
集中力・効率UP！
パフォーマンス向上
にもつながります！

腰痛や尿漏れは
骨盤底の
SOS！

人は年齢とともに、骨盤まわりが弱くなると言われています。このケアは女性特有のものと思われがちですが、実は男性にとっても腰痛予防や、仕事や運動のパフォーマンス向上に直結する重要な「体のメンテナンス」です。理学療法士の視点から、年齢や性別を問わず何歳からでも効果が期待できる正しい知識とセルフケアをお伝えします。日常生活にすぐに活かせる「一生動ける体の土台づくり」をぜひご夫婦や個人でも気軽に参加して始めてみませんか？

日時 6月6日 (土) 10:00～11:30

会場 アオッサ6階 研修室601BC
(福井市手寄1-4-1)

対象 福井市内在住または在勤の方

内容 ①身体の仕組みと症状
②状態を知るセルフチェック
③自宅のできるエクササイズ

定員 30人 (申込多数の場合抽選)

持ち物 フェイスタオル

締切 5月21日 (木)

申込



ホームページ
(↑のQRコードから)

講師 久保田 真弓氏



現在、さくら通り整形外科クリニックで個別理学療法とヨガ指導を担当しています。理学療法士として医学的知見に基づき、産前産後の方からシニア世代まで幅広くサポートしています。三児の母としての経験も活かしながら、日々のケアに取り組んでいます。

主催 福井市男女共同参画センター

電話 0776-20-1537

E-mail josei@city.fukui.lg.jp

開所時間 9時～17時 休所日 土日祝日(振替休日を含む)