

神戸新聞社主催

第2回

KOBE Style

健康セミナー

尿トラブルを予防する「骨盤底筋エクササイズ」

日時

2019年

8月4日 日 10:30～11:50

神戸新聞社本社 [神戸ハーバーランド] 神戸市中央区東川崎町1-5-7

一般 **3,000円** 学生 **2,000円** (いずれも税込)

定員40人(申し込み先着順)

トイレが近い、クシャミをすると「あっ」、ぎゃくに切れが悪い。加齢にともない悩みが増えてきますが、誰にも言えず悩んでいる方は、とても多いのです。解決法は「**骨盤底筋エクササイズ**」。健康運動指導士が「尿トラブルの原因と身体の仕組み」を説明し、トラブルの改善・予防になる「骨盤底筋エクササイズ」を指導します。効果的で楽しい動きを身につけて、不快症状が起こらない未来を手に入れましょう！

講師：南方和美 (日本健康マスター検定 普及認定講師 神戸リーダー)



セミナー内容

まなぶ：尿のトラブルについての正しい知識

うごく：骨盤底筋を鍛える効果的なエクササイズ

(考案：南方和美 監修：田中喜代次・筑波大学名誉教授)

※ 筆記用具、汗拭きタオル、水分を持参してください

KOBE Style 健康セミナー 正しい情報(リテラシー)を学び、実践する力を身につけるための講座です

神戸新聞社 経営企画局

電話：078-362-7009 (平日9時～17時)

メール：kenkou@kobe-np.co.jp
(氏名、住所、電話番号を記入してください)

ご予約
お問い合わせ