

# なやんでいませんか？

# ちょこっとモレ

予防に！  
改善に！

## 骨盤底筋体操

咳やくしゃみをした時・・重いものを持った時・・

お腹に力が入ったその瞬間・・ **あっ！！**

そんな経験はありませんか？ ちょこっとモレの

予防や症状の改善に期待ができる体操を学びましょう！

日時 **2月11日 (土・祝)** 10:00~11:00

場所 芦屋市立体育館・青少年センター 2階 多目的室3

対象 18歳以上の方 どなたでもご参加いただけます

定員 15名

持ち物 動きやすい服装 講師 金築祐弥

参加費 500円

申込 体育館受付窓口またはお電話にて (TEL0797-31-8228)

芦屋市立体育館・青少年センターでは普段健康について疑問に思っていることなど  
気軽にご相談いただける講座を毎月開催しております。是非ご参加ください (^ ^)



詳細は公式HPをチェック！！ ⇒



芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋  
芦屋市川西町15-3 TEL0797-31-8228