

なやんでいませんか？

ちよこつとモシ

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？ ちよこつとモシの
予防や症状の改善に期待ができる体操を学びましょう！

参加費
無料

日時 **1月 30日(日)10:30~11:30**

場所 芦屋市立体育館・青少年センター 3階第2研修室

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

参加費 無料

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