

令和7年度 牧志駅前ほしぞら公民館 市民講座

無理なく&楽しく♪

くしゃみや咳き込んだ時など、
ふとした瞬間に「尿モレ」を経験
している方や、トイレに行く頻度が
増えたなと感じている方、症状の予防や
軽減のために、参加してみませんか～

骨盤底筋

簡単ストレッチ!!



日時: **11月22日(土)**

13時30分～15時30分

講師: **高良 順子 さん (健康運動指導士)**

場所: **牧志駅前ほしぞら公民館 ホール / (さいおんスクエア3F)**

対象者: **市内在住、在勤、在学の人**

定員: **30人** (定員を超えた場合は抽選となります)

申込期間: **10月27日(月)～11月7日(金)**

* 11月12日(水)以降に、受講決定者へご連絡いたします。

「持ち物」
★ミカマントまたはバスオル
★飲み物 ★フェースタオル
★運動靴、軽装でご参加ください。



【講師プロフィール】 高良順子(たから じゅんこ)

健康運動指導士。運動指導歴40年以上となり、指導者育成にも力を入れている。これまで、高齢者、妊婦、産後の方、更年期世代、障がいのある方、親子を対象としたポーズストレッチのワークショップなど、多くの対象者の要望に応え、個々に合わせたアドバイスと指導を行っている。また、大学、障がい者施設、市町村からの依頼により、出張指導も行い「体を動かす気持ちよさ」を多くの人へ伝えるとともに発想豊かな楽しいプログラムを提供している。平成 28 年度那覇市社会教育功労者賞を受賞。



お問い合わせ & お申し込み

牧志駅前ほしぞら公民館 TEL: 917-3443 (平日9時～17時)

☆電話、窓口、または左の画像を読み取り、オンラインでの申請もできます。

受講は、
無料です!