

更年期はゆるみが加速！トレーニングを習慣に「尿もれ」対策を！

今から始める 骨盤底筋トレーニング！

～尿もれ、産後ケア、姿勢改善、体型維持、更年期対策にオススメ～

2025年

12月6日(土) 午後2時～4時

会場： なは女性センター学習室（那覇市銘苅2-3-1 なは市民協働プラザ1階）

対象： 関心のある方（女性限定）

定員： 30人（事前申込/先着順） ★ 手話通訳・一時保育は休止しています。

参加費： 無料

※運動できる服装でお越しください。

出産後や更年期は女性の人生の中でも大きな転機となる時期です。ホルモンバランスや体形の変化、そして心の揺らぎなど、さまざまな変化が起こります。ホルモンの急激な変化に伴い「尿もれ」の原因である『骨盤底筋のゆるみ』が加速します。対策として有効なセルフケア、骨盤底筋トレーニングが注目を浴びています。

医師監修のトレーニング法を作業療法士から学びましょう。

お申し込みはこちら



講師：長嶺 ふじ子 さん

作業療法士、尿ケアセラピスト、日本排尿機能学会会員、マタニティヨガ指導者。

東京・沖縄の医療機関勤務を経て、2019年に整体サロン「Mahana Lab マハナラボ」を開業。国内外の方々への施術を通し、「悪くなってから治療する日本スタイル」に比べ「悪くならないためにどう予防するか」に焦点を当てた欧米型保健スタイルが健康維持に効果が高いことを実感、予防医学の重要性を知る。

24年に産業リハビリテーションを提供する「ステラヘルスジャパン株式会社」を開業。Mahana Lab マハナラボでは尿もれ・便のトラブルについてのカウンセリング、専門医が監修した安全性の高い骨盤底筋トレーニングを提供している。



なは女性センター（那覇市総務部平和交流・男女参画課）

〒900-0004 那覇市銘苅2-3-1 なは市民協働プラザ1階

TEL：098-951-3203 FAX：098-951-3204 代表メール：sheidan002@city.naha.lg.jp