

「骨盤底筋トレーニング」を開催いたしました

今年度は「まん延防止等重点措置」が延長されるなか、感染予防対策をしながらの講習会となりました。3回と短い講習でしたが、先生の丁寧な指導のもと楽しく取り組むことができました。

トレーニングをすることにより、軽度の尿漏れや女性機能低下による症所の予防、改善に役立ちます。講習会終了後は「とても勉強になり、毎日少しずつでも続けたい」「姿勢が良くなったみたい」という声が聞かれました。



今回の講習で学んだことを思い出して、毎日健康すごしましょう。