

参加費
6,000円

男性も女性も自分の体を知って守る

骨盤底筋群ケア 1日スクール

セミナー定員

12名

事前
予約制

ペア割
5,000円/人



運動不足、加齢による衰えはもちろん、特に女性は妊娠、出産を経験することにより骨盤底筋（骨盤底筋群）が弱くなりがちです。骨盤底筋が弱り、機能が低下するとどのようなことが起こるのか、さらにケアをしないとどうなってしまうのか、このセミナーをきっかけに自分の体についてぜひお考えください。

こんなお悩みはありませんか？

- さっき行ったのにすぐまたトイレ
- 尿の勢いが弱くなった
- 咳やくしゃみをすると尿が漏れる
- 残尿感がある
- 更年期障害、生理痛、肌荒れ
- 夜中に何度もトイレで起きる

日付

2024年 4月 14日 (日)

時間

10:00~15:00 (9:30~受付)

場所

みなとテラス 大会議室
境港市上道3000

1日の流れ

- *筋肉がたれる？ゆるむ？あなたは大丈夫？
「姿勢と骨盤底筋群の密な関係性」のお話
- *姿勢を維持できる栄養って何？
- *やってみよう！骨盤を整える技術
- *家でも出来る骨盤底筋群体操
- *自分の健康と家族の健康の大切さのお話 など



各日程定員が埋まり次第受け付け終了とさせていただきます。お申し込みはお早めに！！

お申込み
お問合せ

〒683-0854
鳥取県米子市彦名町1799
カロプラクティック&エステサロン Halu
高場 よし恵
TEL 090-6838-5953