



第3回 骨盤体操教室

女性のための からだケア

-便秘について-

便秘は、ホルモンバランス、自律神経の影響、生活習慣、筋力など、様々な要因で起こる、女性に多いトラブルのひとつです。
便秘の原因や予防、便秘解消エクササイズ、そしてスムーズなお通じを促す、ちょっとしたコツをお伝えします。年齢問わず参加可能です。
是非ご参加ください！※今回は女性のみとなります。ご了承下さい。

2025 12.27



13:00-13:45

横浜旭中央総合病院 地下1階 会議室

資料代

¥550(税込) ※当日払い

持ち物

診察券、タオル、のみもの ※動きやすい格好でお越しください

講師

横浜旭中央総合病院 リハビリテーションセンター

いけだ(保有資格：理学療法士) ※当日は女性スタッフのみで対応致します

「日々の小さな習慣や、ちょっとした意識から からだをケアしていく」
そんな内容をお伝えします！

上限

10名まで

申込み

TEL：045-921-6111(代表)

「骨盤体操教室の申し込みをしたい」とお伝えください

担当：リハビリテーションセンター いけだ・おざわ

第2回参加者 80代の方

第1回の復習ができて
よかった。

第2回参加者 40代の方

少人数であったため、
講師の先生が常に隣で体操
をみてくださったことがよ
かった。動画をみるだけ等
のエクササイズとの違いを
実感した。

第2回参加者 40代の方

身体の仕組みが分かった
上での実践だったので、
理解してから実技を行う
流れがとても良かった。



横浜旭中央総合病院