



## 第4回 骨盤体操教室

# 女性のための からだケア

-骨盤・からだケアを知り、  
心地よく動ける身体づくりを-

身体の土台である骨盤の仕組みを知り、  
女性の身体トラブルの原因になりやすい  
「骨盤底筋群」を整え、  
心地よく動ける身体づくりをしましょう！

2026 3.7



13:00-13:45

横浜旭中央総合病院 地下1階 会議室

### 対象

姿勢が気になる方、排泄トラブルでお悩みの方、リフレッシュしたい方  
出産後や加齢に伴うトラブルに悩んでいる女性、予防に興味のある方  
※女性のための教室となります。ご了承下さい。

### 資料代

¥550(税込) ※当日払い(当院の診察券をお持ちの方はご持参ください)

### 持ち物

タオル、のみもの、診察券※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！

### 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

上限  
10名まで



横浜旭中央総合病院