

予防局健康増進部 地域リハビリテーション活動支援

事業名称	骨盤底筋体操教室	開催日	2024年11月7日
開催場所	富士宮市 馬見塚区民館	開催時間	9:15~10:15
参加者	一般参加：11名		

【活動内容】

富士宮市馬見塚区民館にて、富士宮市民6名に対し骨盤底筋体操教室を開催しました。教室の最初に、尿もれの種類やリスク、骨盤底筋の機能解剖、骨盤底筋と腰痛・歩行速度や姿勢との関連性についてお話をさせていただきました。後半の実技では、骨盤底筋体操に入る前の準備運動、骨盤底筋体操を行い、骨盤底筋を意識した全身運動を行いました。

終了後は、沢山のご質問を頂き、ご自分のお悩みだけでなくご自分が試して良かった体操や食事などを共有して下さいました。みなさんで活発な話ができただことで、参加者の皆様の輪が広がり、和やかな雰囲気で開催することができました。

今後も、富士宮市の委託事業として、骨盤底筋体操教室を各地にて開催していきます。お住まいの地域で開催される際は、是非ご参加下さい。

【活動風景】



* 写真の掲載は許可を頂いております。