

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	2025年7月7日
開催場所	富士宮市 山宮四区区民館	開催時間	10:00～11:00
参加者	一般参加：8名		

【活動内容】

富士宮市山宮四区区民館にて、骨盤底筋体操教室を開催しました。

最初に、骨盤底筋の役割・筋力低下に伴い出現する症状についてお話をさせて頂き、尿もれとの関連性や姿勢での負担の増加、運動の大切さについてお伝えさせて頂きました。後半は、座った姿勢や立って行えるストレッチ、骨盤底筋の体操を行いました。骨盤底筋は、“息を吐きながら動かす”練習として、歌を歌いながらの運動も行わせて頂きました。

ご参加の方の中には、テレビで見た体操を行なったださってる方、友人と骨盤底筋についてお話されている方など興味のある方が多く、それぞれが持っている情報を共有して下さいました。

静岡県理学療法士会では、今年度も富士宮市の委託にて骨盤底筋体操教室を開催します。お近くで開催される際は、是非ご参加下さい。

【活動風景】



* 写真の撮影・掲載は許可を頂いております