

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

事業名称	骨盤底筋体操教室	開催日	2025年11月6日
開催場所	富士宮市 馬見塚区民館	開催時間	9:30～10:30
参加者	一般参加：6名		

【活動内容】

富士宮市馬見塚区民館にて、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・筋力低下に伴う症状についてお話させて頂きました。その後、準備運動としてストレッチを行い、骨盤底筋体操を行いました。骨盤底筋の体操は非常に難しいと言われていますが、参加者の皆さんは昨年度もご参加くださった事もあり、とても上手に行っておられました。

体操終了後も、個別にご自身の症状をご相談下さったりしました。今回の教室により、普段の生活の中で姿勢や動きを意識して頂く機会となると幸いです。

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】