

事業名称	地域リハビリテーション支援事業	開催日	2026年6月6日
開催場所	山本第3公民館	開催時間	10:10～11:10
参加者	一般参加：17名		

【活動内容】

富士宮市第3公民館にて、骨盤底筋体操教室を開催しました。

最初にクイズを用いて尿もれに関して学んで頂き、骨盤底筋の基礎知識をお伝えさせて頂きました。NHKでも放送されていた運動を覚えておられたり、参加者の皆様は意識が高くクイズもほとんど正解されていました。

その後、骨盤底筋の動きを呼吸に合わせて実施し、歌・動きに合わせた運動を行いました。体操経験者が多かったため、皆さんとても上手に行えていました。骨盤底筋体操だけでなく、姿勢を意識するだけでも良いことも併せてお伝えさせて頂きました。

生活の中で、少しでも骨盤底筋に関して意識を向けて頂けると幸いです。

富士宮市では、各地で骨盤底筋体操教室を行っています。お住まいの地域で開催される際は、是非ご参加ください。

【活動風景】

写真なし