

事業名称	骨盤底筋体操教室	開催日	2026年8月19日(水)
開催場所	栗倉二区公会堂	開催時間	9:30～10:30
参加者	一般参加:17名		

【活動内容】

富士宮市栗倉第二公会堂にて、骨盤底筋体操教室を開催しました。

最初に骨盤底筋に関するクイズを交えながら、尿もれとの関係についてお伝えしました。そして、骨盤底筋を上手に動かすためには姿勢が大切であるため、姿勢を整える体操を行ってから骨盤底筋体操を行なって頂きました。

骨盤底筋は近年メディアでも取り上げられることが増えており、参加者の中にはクイズに全問正解されるなど、知識豊富な方もおられました。皆さん興味を持って取り組んでくださり、一緒に楽しく運動をさせていただきました。

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

【活動風景】

