

# 【市民編 新規メニュー】

ジャンル	No	講座名・講師	内容	おすすめ対象者	目安時間	利用可能日時等
体験してみよう	1	<b>新</b> 100歳になっても自分の足で歩ける単体幹体操	体幹を構成する骨盤底筋の講話と体操を行います。尿漏れや子宮脱の予防となる骨盤底筋体操を行うことで、老若男女に関係なく、ポッコリお腹や猫背の解消、日常生活のパフォーマンスアップに繋がります。ストレッチポール®ひめトレを使い、座り姿勢で行える単体操のコツをお伝えします。 ※参加人数により、使用道具のレンタル料金が発生します。 ※人数分の椅子が必要です。	小学生～ 高齢者	1時間	相談
		大澤 昭子(日本コアコンディショニング協会認定インストラクター)				