「女性の健康づくりサポーター」養成講座

女性の健康づくりについて学び、ご自身の健康づくりに活かす講座です。
その知識をご家族やご友人にも広めてください。
受講後は、「女性の健康づくりサポーター」として登録いただけます。

理学療法士が伝える

女性のライフステージと身体のメンテナンス方法

第2回

令和8年 **12月19日（土）**

14：00～15：30

【会場】四谷保健センター5F　多目的室
（新宿区四谷三栄町10-16）

本講座は、7月21日（火）に、四谷保健センターにて実施した
「第1回 女性の健康づくりサポーター養成講座」と同じ内容になります。



講師



田舎中（たやなか） 真由美（まゆみ）先生

大学病院内初の保険外リハビリ施設「フィジオセンター」のセンター長・理学療法士。女性の尿もれや頻尿、骨盤周囲の痛みなどの骨盤底トラブルを専門とし、医療従事者向けの講演活動も積極的に行っている。一般向け書籍『骨盤底活』を執筆。

【講座概要】

女性のライフステージに伴う身体の変化と、骨盤底との関係についてわかりやすく解説するとともに、骨盤底筋の役割やセルフチェック方法、骨盤底筋トレーニング、日常生活での予防のポイントをご紹介します。いつまでも自分らしく活動的な生活を送るためのヒントをお伝えします。

- ☑女性のライフステージと**骨盤底の変化**
- ☑**骨盤底筋群の役割**とセルフチェック
- ☑今日からできる**骨盤底筋トレーニング**
- ☑**骨盤底機能障害**を予防するための生活習慣

お申込みはこちら！▼

詳しくは、こちらからもご確認いただけます。

申込み　区内在住・在勤・在学の方　40名（先着順）
11月17日（火）から、電話またはホームページからお申し込みください。

問合せ　新宿区女性の健康支援センター（四谷保健センター内）
☎03-3351-5161　FAX 03-3351-5166

しんじゅく健康スタンプ