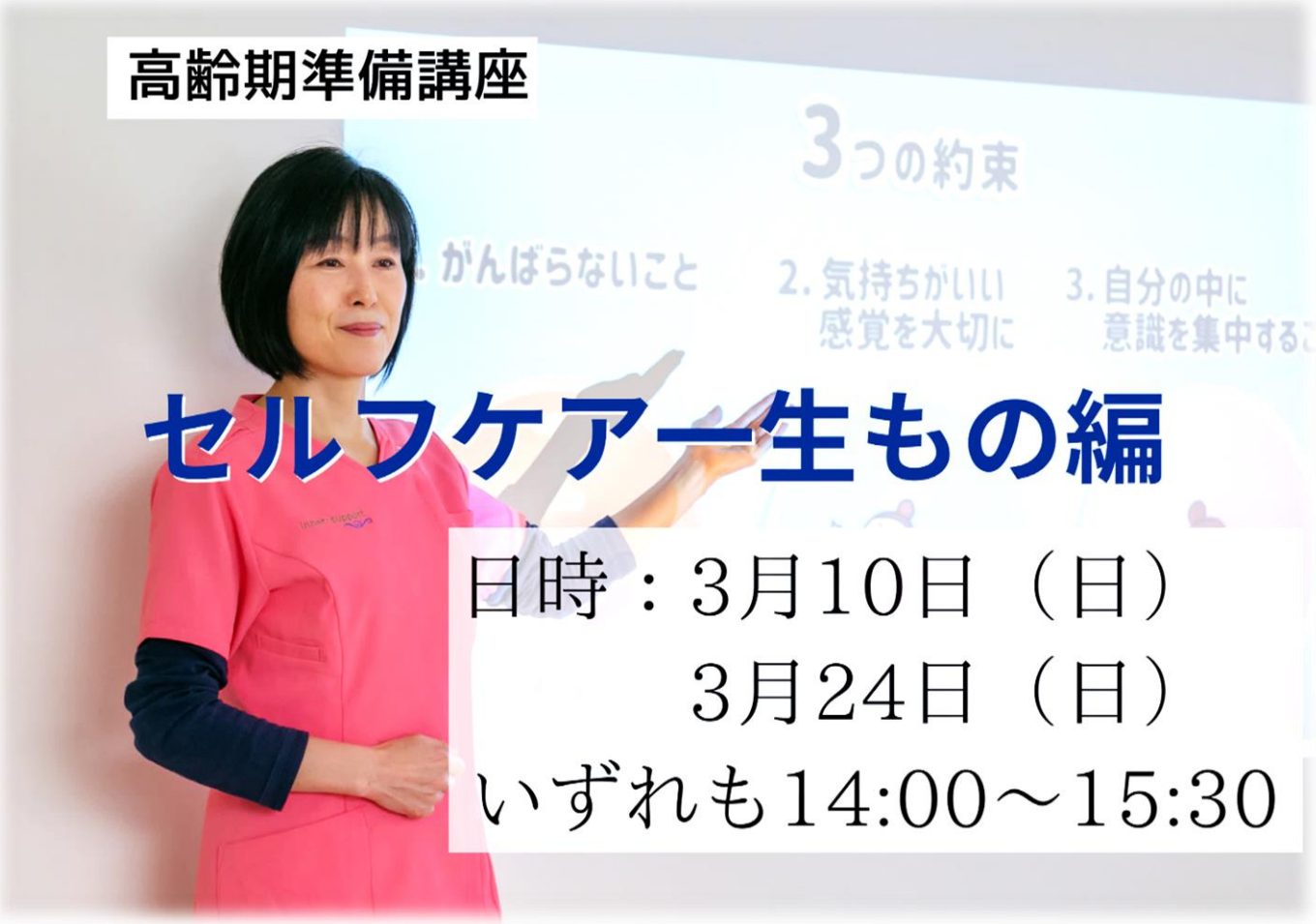
年齢を重ねると身体の変化に伴う健康への不安や悩みがたくさん出てきます。
そのうちのひとつ「尿トラブル」のケアを主な目的とした健康増進のためのトレーニング「イントレ」を体験してみませんか。
講座終了後は、グループを立ち上げる予定です。一緒に一生もののセルフケアを始めましょう！



会　場：安東公民館　研修室２
内　容：骨盤底筋トレーニングや腹式呼吸などを取り入れた
　　尿ケアメソッド「イントレ」の体験
対　象：概ね５０歳以上の方（定員１６名　先着順）
　　※２回とも参加できる方
講　師：インナーサポート協会代表　石硯　登貴子さん
参加費：無料
持参物：飲み物、動きやすい服装・靴で参加してください。

主催・申し込み先

(公財)広島市文化財団　安東公民館(電話 082-878-7683)

☆申し込み方法　3月1日(金)から受付開始、3月8日(金)締め切り
　　電話か来館で安東公民館へお申込みください。
☆受付時間　8:30～17:15(木曜日・金曜日は 21:00 まで)
　※火曜日・祝日は休館日です。
　※お申し込みの際に伺った個人情報は、講座に関連した諸連絡以外には使用いたしません。