

# 健康教室 i n 東小田上コミュニティセンター

2023年6月9日

6月に入り、雨の日が多くなりましたが、今回は、貴重な晴れ間に元気いっぱい健康教室を開催してまいりました！！

女性の方、13名の皆様にご参加いただきました。先生のトークに笑いあり、骨盤底筋体操は熱心に取り組んで頂き、

とても良い雰囲気でした（^^）ありがとうございました！

これから暑くなり過ごしにくい季節になりますが、暑さに負けず体を動かして元気に乗り切りましょう！



テーマ 快尿生活で健康に



テーマ 尿失禁予防と対策

