

# 2025年度定期教養講座 高年者センター岡崎 姫トレ&椅子ヨガ

## 講師紹介

ポッコリお腹や便秘 咳やくしゃみなど  
油断した時のちょっとした尿漏れ。

女性特有の悩みですよね。この悩み骨盤  
底筋群の筋力低下が原因とも言われてい  
ます。骨盤底筋群の低下は女性なら誰で  
も起こる不調です。

でも とてもデリケートな問題なのでなか  
なか相談することが出来ない事柄でもあ  
ります。【姫トレ&椅子ヨガ】はそんな  
悩みを楽しくおしゃべりしながらゆっく  
りと解決していく講座を目標にしていま  
す。焦らずゆっくと ヨガの呼吸と共に  
穏やかな時間を一緒に楽しんでください。



講師：水野 奈都希

費用：3300円

ひめトレ® (ストレッチポール)

持物：水分補給

汗拭きタオル

フェイスタオル2枚

ヨガマット又はバスタオル

## 教室内容

第2・第4火曜日 9:30~11:30

体の疲れ、何となく続く不調 女性の体  
はとてもデリケートです。その不調 実は  
骨盤底筋群の筋力低下が原因の1つかもし  
れません。ひめトレのストレッチポール  
に乗るだけで 骨盤底筋群の強化が可能で  
す。ひめトレのストレッチポールに乗り  
ながら 簡単な椅子ヨガや運動を行います。  
椅子に座りながらヨガを行うので 膝や腰  
の負担を最小限に出来ます。講座で行う  
ヨガの呼吸は 心と体をリラックスさせる  
効果も期待できます。

## 教室の一日の流れ

9:30~10:15

正しく椅子に座りながら呼吸を行い  
呼吸と一緒に骨盤底筋群の場所や感  
覚の確認をします。

(10分~15分休憩)

10:30~11:30

ストレッチポールに乗りながら 腰痛  
予防・改善のヨガや首凝り肩凝りに  
効果的なヨガなど 様々な悩みを改善  
するポーズを行います。

ストレッチポールに乗らなくても 自  
分の力で骨盤底筋群の強化を目指し  
ます。