

# 呼吸で～ ポッコリおなか解消 尿漏れ対策



締切  
8/16  
(水)

尿漏れする女性がふえてきているのをご存じですか？  
尿漏れ＝年齢が高くなってからと思われがちですが、  
実は運動習慣の減少やライフスタイルの変化などで、若い方にも増えてきています。  
年齢関係なく、道具も必要ない、いつでもどこでも出来る骨盤底筋群(ペリネ)を  
つかう呼吸で健康を手に入れましょう。

**日時** 令和5年8月25日(金曜日) 13:30～15:30

**場所** 西部障害者福祉会館 工芸室 (コムシティ5階)

**対象** 市内居住か勤めている障害のある人 **定員** 12名(抽選)

**参加費** 500円

**講師** なるせ すみこ  
成瀬 須美子先生

#### 講師プロフィール

ペリネ(骨盤底筋群)ブリーズダイエットインストラクター  
ミセスインターナショナルノーブルクラス(60歳以上)全国大会トップ3  
ビューティアドバイザー  
グランドシニアシャレトーネショウIN北九州実行委員長



お申し込みは、来館または、お電話、及びQRコードによる受け付けができます。

(聴覚障害の方はFAX可) QRコードの読み込みが難しい場合は[s-koza@kita9-s.com](mailto:s-koza@kita9-s.com)へメール

## 北九州市立西部障害者福祉会館

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ5階

TEL093-645-1300 FAX093-645-1600

受付:平日及び土曜日9:30～21:00 日曜日9:30～18:00 (休みは火曜日及び祝日)

聴覚障害の方専用FAX申込書

呼吸で～ポッコリおなか解消、尿漏れ対策

いずれかに○



名前	住所	FAX番号	情報保障
	〒		手話通訳 要約筆記