

楽しく動いて癒されよう!

楽しく体を動かしながら、健康的な体づくりを目指しませんか?
体重管理や筋力アップ、ストレス解消をサポートするこのイベントで、新しい健康習慣を始めましょう!

日時

2026.11.27 Fri 13:15~15:00 ※13:00開場

会場

総合犬山中央病院 心大血管疾患
リハビリテーション室(西館2階)

定員

30名

参加費

1,000円

※事前申込制 ※定員になり次第締め切り

※当日ご持参ください

持ち物

動きやすい服装、
水分補給用の飲み物、
マスク、フェイスタオル

講師&プログラム



program

1



椅子に座って
もできます!



講師: 橋本 麻衣 さま (女性のための整体サロンmalu~まる~)

座って整える!姿勢と骨盤底筋のやさしい体操

普段何気なく座っている「姿勢」も、実は骨盤底筋と関係しています。
姿勢を整えながら、骨盤底筋が働きやすい身体づくりをしていきます。
尿もれ予防にもつながる、毎日の生活に取り入れやすい運動と一緒に
やってみましょう♪



program

2



講師: Kanako さま (anuenue)

ゆるりとフラエクササイズ

ハワイアン音楽に合わせて、心地よいリズムに身をゆだねながら、全
身を無理なくほどいていくやさしい体操です。座ったままでも手軽に参
加でき、日常の疲れを癒しながらリラックスしたひとときを楽しめます。



サンサンリゾート太古の湯



Special Supporter

犬山市民活動団体つむぎばさん
による相談会も実施しています!

助産師・理学療法士・保育士が、それぞれの専門性を活かし、
妊娠・子育てから日々の健康や暮らしまで、
地域の皆さんに寄り添う活動をしています。
皆さんと楽しくお話しできたらと思っています。

申込方法

下記①②③の、どれかの方法でお申し込み下さい。

① 総合犬山中央病院の泌尿器科外来受付まで、**申込書を提出**してください。

※申込用紙は当院泌尿器科外来受付で配布しております。

② **お電話**で、お名前・年齢・ご住所・電話番号をお伝えください。

Tel:0568-62-8111(代表)〔平日13:30~16:00〕泌尿器科外来受付

③ **WEB**にて、**申し込みフォーム**に必要事項をご入力ください。



申込締切

11月16日(月) ※定員になり次第締め切りさせていただきます。

webでのお申込は
こちらから↑

楽しく動いて癒されよう!

- 日 時： 2026年11月27日 (金) 13:15～ 15:00 ※13:00開場
- 場 所： 総合犬山中央病院 心大血管疾患リハビリテーション室 (西館2階)
愛知県犬山市大字五郎丸字ニタ子塚6
- 参加費： 1,000円 (事前申込制・定員30名) ※当日ご持参ください
※定員になり次第、参加申し込みを締め切らせていただきます。
- 持ち物： 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、マスク、フェイスタオル
- 内 容： 01「座って整える! 姿勢と骨盤底筋のやさしい体操」
講師：橋本 麻衣さま (女性のための整体サロンmalu～まる～)
02「ゆるりとフラエクササイズ」 講師： Kanakoさま (anuenue)

【ご注意】

※ 当日は、動きやすい服装、体温調節のしやすい服装でお越しください。

【お問い合わせ】

Tel : 0568-62-8111 (代表) [平日13:30～16:00] 泌尿器科 外来受付

----- キリトリ -----

● 申込書

ウーマンサポートセンター減量外来主催楽しく動いて癒されよう!
2026年11月27日(金)開催

フリガナ

お 名 前

年
齢

歳

ご住所

電話番号

※ 参加者1名に対し、申込書は1枚でご記入ください。

※ ご記入後、総合犬山中央病院「泌尿器科外来」の受付に提出してください。

申込期限：2026年 11月16日 (月)