

尿モレや骨盤内臓器脱予防になる知識と安全なトレーニング法!



日本コアペリネ®協会
(骨盤底筋群)

2016年1月11日設立

尿モレは、誰にでも起こり得ることです…。

正しい知識と正しく安全なトレーニング法が、深刻な病への進行を防ぎます。

日本コアペリネ®協会は、勉強会を通じ 同じ悩みを持った方々と各分野の専門家の方々をつなぎ、話し合うことで、予防に関する知識や危険な日常行動を知っていただき、かつ安全で継続しやすいトレーニング法を身につけていただく活動を行っています。

第4回 勉強会 2018年2月4日(日) 10:00~12:00 会場: 四ツ橋・アーツエンターテイメント学院 大阪市西区北堀江1-1-27 イマイビル3階

- ・ 出産後、更年期、老年期で骨盤底筋のゆるみや尿モレが気になる方
- ・ この分野に興味があり、お仕事に取り入れたい方
医師・柔整師・鍼灸師・カイロプラクター・看護師・介護士・スポーツトレーナー・美容師・栄養士の方もどうぞ!

勉強会内容

専門分野の方々の自己紹介、コアペリネについての解説、原因や症状について
実技…実際にトレーニングをやる

やっではないけない日常行動や自主トレ法・予防や自己管理etc…

会員メンバーのメール交換や自己PR・悩み相談・交流等々

勉強会参加には、プライバシー尊重のため会員登録をしております

登録年会費 3,000円 / 毎年1月更新 勉強会費 2,000円 / 1回毎

お申し込み時にお送りします入会申込書にご記入の上お申し込みください。

一般参加費 (1回のみ) 3,000円



地下鉄/四ツ橋線: 四ツ橋駅3番出口すぐ
御堂筋線: 心斎橋駅7・8番出口から徒歩5分

日本コアペリネ®(骨盤底筋)協会

専用メール p@datefc.com

TEL & FAX 06-4700-3288

事務局 大阪市住吉区長居東4-1-12 南栄ビル703

- 《経歴》 1950年 大阪生まれ
- 1982年 出産のためのヨガをはじめる。
32歳で32時間におよぶ難産のすえ、ラマーズ法で男児を出産
- 2000年頃~ メタルアートの創作作業での身体への負担を緩和する為にはじめたウェイトトレーニングがより症状を進行させ、更年期に入ると臓器脱になり病院での治療を行うようになった。
医師からのヒントでトレーニング法を開発し、手術をせずに1年で完治。
- 2012年 伊達流ファームコア®トレーニングを設立。
コアペリネ®トレーニングを開始。
ファームコア®, コアペリネ®を商標登録する。

身体を傷つけない
安全なトレーニング法を!
カンタンなので、その日から
お家で自主トレできます。



datefc.com 検索

代表 伊達 るり子

事務局
30.1.10

2018.2.18まで