

# ～骨盤底筋運動～ 排泄教室

骨盤底筋運動は、  
尿失禁予防だけでなく、  
腰痛緩和の効果が  
期待されています。

尿失禁は年齢のせいではありません。  
排泄の仕組みや、タイプ別の対処法などを学び、  
予防のための骨盤底筋運動を行いましょう！

講師 医療法人 清栄会 清瀬病院  
理学療法士 毛井 敦 氏



日時

令和8.2月4日(水)  
10:00～12:00

定員 30 名

実費 100 円

☆動きやすい服装で、タオル・水分等のご持参をお願いいたします☆

事前にTELまたは下記申込フォームからお申込みください  
キャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください

開催場所  
お申込み  
お問合せ

大分県社会福祉介護研修センター  
(大分市明野東3-4-1) 小ホール

開館時間 8:30～17:00

TEL: 097-552-6888

SNS随時更新!



申込フォームはこちら  
すぐに定員に達する場合がございます  
のでお申込みはお早めに



ホームページ



Instagram

氏名 (ふりがな)

キリトリ

電話番号 (延期や中止の場合連絡します)