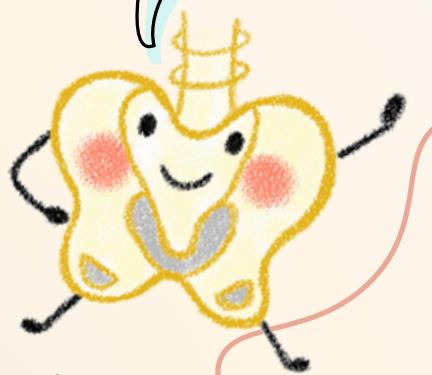


# ～骨盤底筋運動～ 排泄教室

骨盤底筋運動は運動だけでなく、尿失禁・腰痛緩和の効果期待されています

尿失禁は年齢のせいだけではありません。  
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

キリトリ

氏名（ふりがな）

電話番号（延期や中止の場合連絡します）