

～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

6月2日 火
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: 097-558-7999

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)