

< 無料セミナーのご案内 >

第5回 女性のためのセミナー

「骨盤エクササイズ教室」

～骨盤エクササイズで、尿トラブルを予防しよう～

講師: 桑原 由梨 (理学療法士)



- ・トイレが近い(頻尿)
- ・くしゃみをすると漏れてしまう
- ・突然、強い尿意を感じる



<尿トラブル>

日本では、30歳以上の健康女性の3人に1人は、尿もれに悩むと言われています。

出産、加齢…
姿勢や骨盤の歪み

骨盤を支える
骨盤底筋が弱る

尿トラブル



- ・尿トラブルを予防する骨盤底筋エクササイズを行います。
- ・ゆっくりとした運動なので、年齢に関係なく出来ますよ♪

日時: 3月15日(土) 14:00～15:30 (13:30より受付開始)

場所: ハーモニー薬局西3丁目店 2階 (宇都宮市西3-1-11)

服装: 動きやすい服装

対象: 女性のみ

定員: 先着10名程度

申し込み方法: 下記のいずれかでお申し込みください

①お電話 佐藤病院 ☎028-633-9261

②佐藤病院リハビリ受付orハーモニー薬局で、直接お申し込み

お問い合わせ: 佐藤病院 リハビリテーション部 桑原由梨