

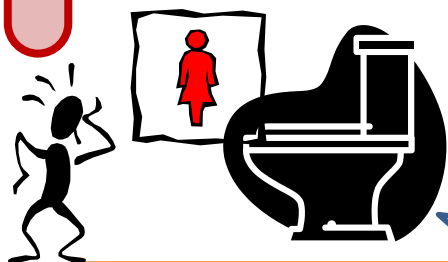
「第20回 宇都宮健康セミナー」

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～

担当: 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: 12月27日(土) 14:00～15:30(13:45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)

対象: 女性のみ 服装: 動きやすい服装 定員: 先着10名程度



<申し込み方法> 参加費: 無料!
下記のいずれかでお申し込みください

- ①お電話
- ②佐藤病院リハビリ受付または
ハーモニー薬局で、直接お申し込み

主催: 佐藤病院

事務局: 佐藤病院リハビリテーション部
佐藤病院 ☎028-633-9261

* お車でお越しの際は、佐藤病院の駐車場をご利用ください。