

ご案内

✿ 平成 30 年度 ✿

尿もれ対策教室



✿ 開催致します ✿

12/8(土)

骨盤底筋
エクササイズ
～入門編～

平成 31 年

1/12(土)

骨盤底筋
エクササイズ
～初級・中級編～

平成 31 年

2/9(土)

運動と
骨盤底筋
～確認編～

※9/8、10/13、11/10 の教室と同じ内容となります。

日時: 毎月 第 2 土曜日 13:30～14:30

会場: 当院 A館 4階リハビリテーション室

内容: 尿もれのお話・実技(骨盤底筋体操)

質疑応答・個別相談(看護師・理学療法士)



- * 簡単な体操を体験していただく予定ですので、動きやすい服装でいらして下さい。
- * ご予約は必要ありません。当日、直接会場(A館4階リハビリ室)にお越し下さい。参加費も無料です。

【お問い合わせ先】 医療法人社団 松和会 池上総合病院

大田区池上 6-1-19 TEL 03-3752-3151(代)

池上総合病院