

# 【骨盤底筋トレーニング】 セミナー開催のご案内

今回は【自宅で出来る！骨盤底筋トレーニング 頻尿、尿漏れと骨盤底筋のお話】と題して尿漏れや頻尿を中心に自宅で出来るトレーニング方法や、普段の生活で気を付ける事などをお伝えします。本セミナーで行うトレーニングは便秘や、痔、臓器脱などの予防にも繋がります。是非ご参加ください。

- 【日時】 12月19日(水)  
午後13:30より開始(約1時間程度)
- 【場所】 当院3階患者様食堂
- 【受講料】 無料
- 【服装】 動きやすい服装(ジャージ、スニーカー等)  
※スカートは不可
- 【持ち物】 バスタオル  
(トレーニングで使用、可能であればお持ちください)



**完全予約制**となっております。参加をご希望の方は受付にてご予約をお願い致します。また、都合により日時等の変更が生じる場合もございます。予めご了承ください。  
お申し込みされた方：当日は直接3階の患者様食堂へお越しください。

※本セミナーのトレーニング方法の内容を当院ホームページの

【日立市の川崎胃腸科肛門科病院からのお知らせ】からご確認出来ます。是非ご覧ください。

川崎胃腸科肛門科病院

☎ 0294-36-1800

<http://www.kawahp.net>

