参加無料

## **美**選!骨盤底筋体操講座

"頻尿、尿漏れや便漏れと骨盤底筋のお話"

## 毎月第4水曜日 13:30~

※ 日程が変更となる場合がございます

※ 参加希望の方はお電話または当院受付にてお申し込みください

## 当宅で簡単!!

骨盤底筋トレーニング



今までに200人の方がます!!

加齢や肥満、妊娠・出産などの 負担で骨盤底筋が弱くなることも...

骨盤底筋とは負担で制

骨盤の底部にあるハンモック状の筋肉の集まりのこと

- ・ぼうこうや直腸、子宮などの内臓を支える
- ・尿道、肛門などを締める などの役割をはたしています
- ★ 場 所 当院3階患者食堂
- ★ 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 フェイスタオル (トレーニングで使用します)
- ★ 諸注意 都合により日時等の変更が生じる場合もございます。
  あらかじめご了承ください。