

骨盤のサポーターを発見！

～ 今日から始める尿失禁・骨盤臓器脱対策 ～

座学と体操の
2部構成で
身に付く

骨盤底筋体操



3月22日(土)
10:00～11:30

【講師】
理学療法士
柄澤方子・岡野留美

定員 50 名 (板橋区在住・在勤の方)

参加費 200 円 (当日払)

※講座自体は無料ですが、会場側で
参加費 200 円の徴収があります

「トイレが近い」「くしゃみをしたら尿が漏れた」

「急なトイレが我慢できない…」「シャワーの時、股の下に何かがふれる…」

それは『骨盤を下から支える＝サポート』してくれている骨盤底筋が弱くなっていることが原因かも？ なかなか周りに相談しにくいですが、実は多くの女性が悩みを抱えていると言われています。

骨盤底筋の役割から実際の体操、生活上の注意点までお伝えします！

今日から一緒に始めてみませんか？



会場

グリーンカレッジホール 3 階

〒174-0056 東京都板橋区志村3丁目32-6

『志村三丁目駅』から徒歩5分

予約制

☎ 03-3960-7701

【担当】小林・黒田 (グリーンカレッジホール)



※マスク着用でご参加ください



ご予約先はグリーンカレッジホールですのでご注意ください
また会場側の意向で参加費 200 円 (当日払) がかかります



明理会東京大和病院