

無料公開講座のご案内

トイレの不安なく、 毎日を快適に過ごしませんか？

～尿漏れ、骨盤臓器脱予防の骨盤底筋体操～

骨盤底筋は、尿漏れ・骨盤臓器脱の症状緩和や
予防だけでなく、**姿勢の安定**にも重要な筋肉です。

その役割をわかりやすく解説し、

ご自宅でも続けられる簡単な体操を

理学療法士と一緒に実施します。

「最近、トイレが近い」「お股に何かが挟まっている違和感」
が気になっている方におすすめの講座です。



一緒に体を動かして、今日からはじめましょう！

講師

リハビリテーション科 理学療法士

楠澤 遥香、中崎 友楽

開催日

9月7日 月
14:00～15:00

(開場 30 分前)

 開催場所 ハイライフプラザいたばし (2階Aホール)

 住所 〒173-0004 東京都板橋区板橋1丁目55-16
(都営三田線「新板橋駅」から約4分、
JR「板橋駅」から約3分)

 定員 80名 (事前申込制・先着順)

 対象 尿漏れや骨盤臓器脱が気になる方、
予防に取り組みたい方

 持ち物・
服装 動きやすい服装 (デニム以外が好ましい)、
タオル

アクセスマップ



ハイライフプラザ
いたばし

〒173-0004
東京都板橋区板橋1丁目55-16

アクセス

- JR 埼京線
「板橋駅」西口 徒歩約3分
- 都営三田線
「新板橋駅」A2出口 徒歩約4分
- 国際興業バス
「板橋駅」バス停 徒歩約3分

ハイライフプラザいたばし

申込QRコード



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
明理会東京大和病院
〒173-0007 東京都板橋区本町36-3
(地域医療連携室 広報企画)



03-5943-2411

(受付時間) 8:30～17:30 (日・祝のぞく)