

理学療法士が伝える！

運動する女性のための

骨盤底筋学



- ✓女性の尿もれについて知りたい
- ✓尿もれを予防・改善したい
- ✓そもそも骨盤底筋ってなに！？

骨盤底筋に関する
正しい知識・トレーニング方法
伝えます！



【とき】2024年11月28日（木）15:00～16:00

【ところ】JEXER スタジオA（当院の隣の建物です）

【定員】先着5名

【申込先】リハビリテーション科(3F)

スタッフにお声かけください

※当日は動きやすい服装で、上靴をご持参ください

参加費
無料!