



平成30年度

岡山県男女共同参画推進事業 研修会

尿失禁の原因・対策と 予防体操(骨盤体操)

里庄町婦人会では、男女共同参画推進事業の一環として、女性の健康支援を目的とした研修会を毎年実施しています。

せきやくしゃみをした時、階段を駆け下りた時など、尿意がないのにおなかに力を入れた時に起こる「尿もれ」は、女性に最もよくみられる尿もれのタイプです。この尿もれの原因を知り、尿もれに効果的な骨盤低筋をきたえる体操をマスターしましょう。

町内外男女問わず、どなたでも参加できますので、みなさまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。多くの方のご来場をお待ちしています。

日時：平成30年12月9日(日)10:00～11:30

会場：里庄町老人福祉センター 大広間

講師：笠岡第一病院 リーダー

皮膚・排泄ケア認定看護師

やまさき めぐみ

山崎 恵 先生

申込不要・入場無料

主 催：里庄町婦人会

お問い合わせ先：里庄町婦人会事務局（里庄町中央公民館内）

0865—64—7219