

女性限定！尿もれ予防体操

2019年11月18日（月）

健康運動指導士

介護予防主任運動指導員

デリケートな悩みである尿もれ。せき、くしゃみや重い荷物を持ち上げた時などに起こる尿もれは、腹圧性尿失禁といいます。主な原因は、妊娠・出産、肥満、便秘、加齢といわれています。

予防のためには、骨盤底筋という筋肉を中心に足腰を鍛えることが効果的です。

今回は、女性限定とし、ご自宅でもできる運動をわかりやすくご紹介いたします。気になる悩みを解決し、イキイキとした毎日を過ごしましょう！



講師

井上 春菜氏

時間・14:00～15:00

定員・先着20名

持ち物・動きやすい服装と靴で

フェイスタオルと飲み物をご持参ください。

参加費・500円

問合せ・主催・レインボーホール（富田林市市民会館）

TEL・0721-25-1117

女性限定！尿もれ予防体操申込書

氏名

電話番号

肥満が原因で、尿もれにもなるなんて・・・
骨盤底筋、鍛えよう

