

尿トラブル

おとなの体験型健康教室

常総市 市民健康ひろば

参加費無料

日時

6月22日(土) 10時～(開場 9時30分)

会場

常総市保健センター 水海道森下町 4434-2

講演

なかなかきけない
おしっこのはなし



筑波メディカルセンター病院
副院長
茨城県地域がんセンター長
菊池孝治先生

体験Ⅰ

骨盤底筋体操
～筋肉を鍛えて
尿もれ予防～

筑波メディカルセンター病院
リハビリテーション療法科
理学療法士：一ノ瀬陽子 他

体験Ⅱ

お家でできる
“トイレに困らない”
からだづくり

訪問看護ステーションいしげ
理学療法士：三上翔太

※動きやすい服装でご参加ください。

申込先

常総市保健福祉部保健推進課 (保健センター内)

☎ 0297-23-3111 (平日 8:30～17:15)

定員
80人

申込開始 5月14日(火)

※定員になり次第締め切らせていただきます。