



2017年9月7日 大板井2公民館（小郡市）

テーマ

- おしっこの悩み・疑問にこたえます！  
講師：高山泌尿器科クリニック 院長 中島啓二
- 尿失禁予防と対策  
講師：理学療法士 熊丸 真理

今回の健康教室は23名の方が参加されました。  
前回の骨盤底筋体操とは違って、  
男女共通の「椅子に座ってできる骨盤底筋体操」を行いました！  
参加された方からは  
「テレビで知ったことを専門家にきちんと教えてもらい参考になりました」  
「骨盤底筋体操で尿の回数が改善されるなら、頑張って体操をしたい！」  
という声も頂きました。  
毎日の訓練で、改善につながるので、ぜひ続けてほしいです。

