

2018年10月10日 美しが丘北公民館



テーマ

- 快尿生活で健康に
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：高山病院 理学療法士 入江涼子

20名弱の、幅広い年齢層の方々にご参加いただきました。日頃からサークル活動や催し物など積極的に実施されている地域であり、今回の健康教室でも意欲的な方が多く感じられました。

終了後のアンケートにも、

「骨盤底筋体操を心がけているが、足りないかなと思った」

「今日からやります」「受診もかंगाえます」

といった声が沢山ありました。私どもでなにかしらお役にたてる
ことがあれば、お手伝いさせていただきます。

皆様もどうぞお気軽にご相談ください。