

健康教室 in 森山公民館

2019・7・9



7月第2弾、筑前町の森山公民館にお邪魔しました~！

まだまだ雨が続けておりますが、田んぼの稲は青々と茂り、気持ちのいい空気を
いただけてまいりました。公民館に入る前からとても美味しそうな匂いが立ち込めていて、
サロンの後のお食事の準備をされていました。皆さんいつも楽しみにされているそうですよ~ (^_^)
健康体操や頭の体操に参加したのち、今回のテーマ「快尿生活で健康に」「尿失禁予防と対策」で
骨盤底筋体操を行いました。皆さんいろいろな疑問や悩みを
抱えられており、積極的に質問いただきました。



「朝起きてコップ1杯の水を飲んでいいかな？」

など。先生もお声掛けいただき喜んでます！

質問しにくい内容も、個別に対応しております。

どうぞお気軽にクリニックまでご相談ください。

