



健康教室 in 山隈区公民館



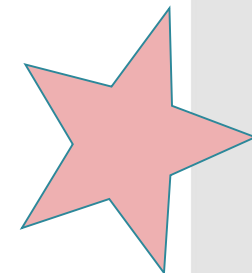
2022年9月16日

高山泌尿器科クリニック院長 中島啓二 医師

テーマ「快尿生活で健康に」

高山病院 理学療法士 入江

テーマ「尿失禁予防と対策」
(骨盤底筋体操)



今回初めてとなる山隈区公民館へお伺いしました！
50代～80代の方19名に参加していただきました。
みなさんととても反応が良く、笑ったり返答してくださったり、
骨盤底筋体操も熱心に取り組んでいただきました。
ありがとうございました (^ー^)/
これから過ごしやすい季節になりますので、体操を取り入れながら、
無理せず体を動かして、健康に気を付けていきましょう★

