

健康教室☆くろつち会館(立石校区)

本日は小郡市立石校区コミュニティセンター(くろつち会館)で健康教室を行いました。
立石校区は小郡コストコに近く、緑も多く素敵な地区でした♪
今回は女のみ17名の方にご参加いただき、女性泌尿器科疾患について、
そして健康に暮らしていくために必要なことについての講義を聞いていただきました。
また、骨盤底筋体操と日常に取り入れることのできる簡単な運動を

参加者のみなさんに行っていました！

毎日少し心がけて行える簡単なものですので、ぜひ継続していきたいですね☆

泌尿器科領域は人に相談しにくいと聞きますが、ご自身で抱え込まずに

ぜひ、高山泌尿器科クリニック(小郡市津古)までお気軽にご相談くださいませ☆

講師：高山泌尿器科クリニック院長 中島啓二、理学療法士 外園

