

“咳やくしゃみ”でドキッとしたことはないですか？

# 尿漏れ体操

一緒に体操も  
してみましょう！



8/25  
[金]

先着  
4名

お申し込みはリハビリ受付にて

## 当日のプログラム

- なぜ尿漏れがおこるのか？
- 尿漏れセルフチェック
- 骨盤底筋ってなに？
- 柔軟性・正しい姿勢をチェック

最後にみんなで体操を！

参加費

無料

時間

15:20-16:00

場所

松井整形外科クリニック 2階 リハビリ室

服装

簡単な体操も行うので、動きやすい服装にてお越しください。