

知って動かす！骨盤底筋

～尿漏れ予防のための正しいトレーニング～

～高村病院提携講座～

12月8日(火)

14時30分～16時00分

「咳やくしゃみをする少し漏れる」「トイレが近くなった」などのお悩みはありませんか？
骨盤底筋の役割や尿漏れとの関係などを有資格者（骨盤底筋認定インストラクター）を交え、わかりやすく簡単にできる運動やエクササイズをお伝えします。また実際に運動を行い、ポイントを紹介します。



山崎 彩夏



徳田 拓海

- 場 所 LICはびきの 3F 多目的スタジオ
- 講 師 医療法人昌円会 高村病院 リハビリテーション科
ヘルスケア推進室
理学療法士・機能的骨盤底筋エクササイズpfilAtes™
認定インストラクター：山崎 彩夏
理学療法士：徳田 拓海
理学療法士：堤 くるみ

- 定 員 24人 ※先着順
- 受 講 料 500円
- 持 参 物 タオル・飲み物・筆記用具

※軽い運動を行いますので動きやすい服装にてお越しください。

- 申込期間 11月1日(日)～12月4日(金)
- 申込方法 来館または、電話(072-950-5504)
受付時間9時00分～
※申込に来館された場合、お支払いは同時に行っていただきます。
電話の場合は7日以内に、受講料をお支払いください。
一旦納付された受講料は返金できません。

LICはびきの
羽曳野市立生活文化情報センター

〒583-0854 羽曳野市軽里1-1-1
【TEL】072-950-5500 【FAX】072-950-5505
開館時間 9時00分～22時00分

アクセス
電車／近鉄南大阪線「古市駅」下車、西へ徒歩15分
バス／近鉄バス「軽里1丁目」バス停下車

2次元コードをスキャンして
HPやSNSをチェック！

駐車場(有料)には限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。障害への配慮が必要な方は事前にご相談ください。
参加者のケガなどにつきましては、LICはびきの及び展示者は一切責任を負いません。内容は予告なく変更になる場合がございます。
会場内では、記録用・SNS用に写真や動画撮影を行う場合がございます。それらは、弊社のSNSや広告物に掲載される場合がありますので、あらかじめご了承ください。(顔の映っているものを無断で掲載することはありません。)
このたび取得する個人情報は、イベント参加や各種ご案内の為にのみ利用します。ご本人の任意なしに第三者に提供することはありません。
ただし、講座を受講される方は、必要に応じて講師に情報を提供することがあります。
個人情報の開示等に関するお問い合わせは、弊社個人情報保護管理者(072-940-5700)までお問い合わせください。 主催：(株)みのりの里

