

女性のための 尿もれケア&骨盤エクササイズ

12月20日(土)14:30~16:00
サンフォルテ3F 研修室305



【講師】女性クリニックWe! とやま
スポーツドクター・産婦人科医
鮫島 梓 さん

【対象】成人女性なら、どなたでも
★無料講座 ★託児なし ★予約制

尿漏れは世代を問わず誰にでも起こります。

「恥ずかしい」「年のせい」など、あきらめないで！
原因を知り、改善方法を本講座で学び、快適な毎日を手に
入れましょう。

椅子に座ったままでできる簡単なエクササイズを行います。
服装はズボンでもスカートでも大丈夫です。

【お申込み・お問合せ先】

富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センター
富山市湊入船町6-7 サンフォルテ2F

TEL:076-482-3033

火・木・土9:00~13:00 / 水・金14:00~18:00

