

# 『 骨盤底筋トレーニング 』

## セミナー開催のご案内

尿もれ・便秘・便失禁・痔・子宮脱など骨盤まわりの病気予防、改善に効果があるとされるストレッチやエクササイズなどのセミナーを行います。



日時 9月28日（水曜日）

午後 13：30より開始（1時間程度）

場所 当院3階患者様食堂

服装 運動のしやすい服（ジャージ・スニーカー等）

※ スカートは不可

予約制になっておりますので、参加ご希望の方は受付までお問い合わせ下さい。

※ お申込みされた方へ

直接、3階患者様食堂にお集り下さい。

※ 尚、本セミナーのトレーニング方法の内容を本院ホームページの『日立市の川崎胃腸科肛門科病院からのお知らせ』からご確認出来ます。是非、ご覧になって下さい。



川崎胃腸科肛門科病院

☎ 0294-36-1800

<http://www.kawahp.net>

