

<活動報告>

女性向けの健康教室 開催しました

教室内容：2019年9月 「尿トラブル！骨盤底筋体操で治そう」
10月 「産後ケア体操教室」

尿トラブルについての健康教室では主に40代～60代の女性の方が参加して下さいました。尿もれや過活動膀胱についてのお話や、骨盤底筋群を意識した体操を体験してもらいました。

普段の生活や家事動作に少しでも取り入れやすいようなアドバイスもさせて頂きました。

ご参加された方は是非とも続けて下さいね！



高田上谷病院健康応援クラブが主催の健康教室を開催しました。
9月は尿トラブルについて、10月は産後ケアについて、講話と体操を体験してもらいました。忙しい中ご参加された皆様はありがとうございました！

産後ケア教室では、同法人のさち幼稚園のお母さん方が参加して下さいました。育児・家事・お仕事等で忙しい中、お母さん自身のケアも大切だということをお伝えさせて頂きました。

体操する前の準備運動としてオススメのストレッチも体験して頂いたので、ぜひ取り入れてほしいです。産後ケアの重要性がもっと広まっていくように活動をしていきたいと思います！



今後も様々な場所で健康教室を開催する予定です。

開催情報は当HPでも随時お知らせします！

興味のある方はぜひご参加待っています♪