

# 尿トラブル！ 骨盤底筋**体操**で治そう！

ひとりで悩んでませんか？一緒に解決しましょう！

参加費無料  
(事前予約制)

【日時】 ▶▶▶ 9月18日(水) 9月25日(水)  
PM 14:00~PM 14:45(両日共に)  
【会場】 ▶▶▶ 高田上谷病院  
リハビリテーション室

- 加齢とともに尿もれがひどくなってきた。
- 産後尿もれがおこるようになってきた。
- いつもトイレのことばかり気になる。
- 恥ずかしくて誰にも相談できない。

尿トラブルでお悩みの  
女性の方が対象です。  
気軽に参加して  
くださいね♪

≡≡≡ 医学的効果のある体操を体験できます！ ≡≡≡

お申込みは  
電話かFAXで

TEL 078-903-6268

FAX 078-903-6269

主催 高田上谷病院 地域応援クラブ  
※お電話の際に「骨盤底筋体操の件で担当の  
國村さんにつないでください」とお伝えください。

# FAX予約記入欄

教室名	尿トラブル！骨盤底筋体操教室	
氏名		
年齢		
介護度		
電話番号		
参加日 ○をしてください。 両日参加可	9月18日	9月25日
備考欄		

※介護度は、介護保険をお持ちの方のみ記入ください。  
※備考欄は、車椅子や杖の使用の有無など運動する際に伝えておきたいことをご記入ください。  
お子様同伴の方はその旨もご記入ください。

FAX番号：078-903-6269