



富山西総合病院
TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL



女性クリニック

We!

TOYAMA

婦人科医師と理学療法士による

女性 参加無料 のための 運動教室

快適ライフのためのセルフケア

PMS

生理痛

更年期障害

尿失禁・残尿感

11月29日(土)

9:15~10:30 (受付9:00~)

会場

富山西総合病院
メイン棟2F 多目的ホール

▼ プログラム

※エクササイズは「見学のみ」も可能です

9:15~

講演 1
定員40名

女性の身体の不調とケア

▶講師 鮫島 梓 婦人科医師

9:45~

講演 2
定員40名

女性の「尿トラブル」と「骨盤底筋」

▶講師 牧野幸恵 理学療法士

10:00~

エクササイズ
定員15名

「骨盤底筋」に触れてみよう

▶講師 牧野幸恵 理学療法士

※動きやすい服装でお越し下さい
※ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい

女性特有の病気や身体の不調は、手術や投薬が必要なものから、生活習慣の見直しと運動で改善できるものまで、実にさまざまです。年齢やライフステージによって変化する身体の不調とケアの方法を知り、ご自身の身体と向き合ってみましょう。

申込方法

QRコードからお申込み下さい



●本件に関するお問い合わせ

富山西総合病院

〒939-2716 富山市婦中町下轡田1019
TEL.076-461-7700 (リハビリ：牧野)

当日参加も
歓迎！

女性クリニックWe富山
婦人科

鮫島 梓 医師

