

このポスターを見た  
今がはじめどき!

第一回

# 女性のための 骨盤底筋体操教室

簡単にできる! 今日からキユツと!

- 尿もれ対策
- 産後のからだケア
- 姿勢すっきり

参加対象者 尿もれや骨盤臓器脱の症状があり、  
補助なく歩ける女性

日時 2026年6月18日(木)  
14:30 ~ 15:30

参加費 無料

場所 濟生会松阪総合病院  
2病棟7階 講堂1

定員 20名(事前申込)

## 内容

- 医師、理学療法士、  
看護師による講義
- 骨盤底筋体操の  
実践

申込 内科外来受付

当日は動きやすい服装で  
お越しください。