

# 「健康みなおし教室」～トイレに悩む前に～

重いものを持ったり、咳やくしゃみなど腹圧の上昇時に尿失禁が生じてしまうことは、生活の質にも大きな影響を及ぼします。本プログラムでは排尿障害について学び、尿失禁予防のための体操を習得することを目指してお手伝いさせていただきます。また今年は体組成や身体活動量の計測も行い、健康づくりにお役立ていただきたいと思っております。

**★尿失禁予防のための体操習得に向けてお手伝いします★**

【開催日時】 ※開始15分前にお越しください

◆ ~~Aコース 7/23 (月) 8/1 (水) 8/29 (水) 9/26 (水)~~

時間：10：00～12：00

応募終了しました

◆ ~~Bコース 7/23 (月) 8/1 (水) 8/29 (水) 9/26 (水)~~

時間：14：00～16：00

◆ Cコース 10/18 (木) 10/31 (水) 11/28 (水) 12/25 (火)

是非ご参加ください！

時間：10：00～12：00

◆ Dコース 10/18 (木) 10/31 (水) 11/28 (水) 12/25 (火)

残席わずか！

時間：14：00～16：00

いずれかのコースを第2希望までお選びください ※すべて同じ内容です



【プログラムの内容】 ①尿失禁について学ぶ ②骨盤底筋体操について学ぶ  
③骨盤底筋体操を習得する（実技練習）

対象：45歳以上の健康な女性(各コース4回連続参加可能な方)

定員：各コース8名(無料・抽選)

場所：兵庫医療大学P棟2階 地域連携実践ステーション

【お申込み先・問い合わせ先】

兵庫医療大学 地域連携実践ステーション「健康みなおし教室」係

FAX：078-304-2713 mail：[chi-ki@ml.huhs.ac.jp](mailto:chi-ki@ml.huhs.ac.jp)

TEL：078-304-3013 (平日 9：00～17：00)

①氏名(ふりがな)②年齢③住所④電話番号を明記の上、FAX(裏面)又はe-mailのいずれかにてお申し込みください。

締切：平成30年10月4日(木)

【プロジェクト責任者】兵庫医療大学 リハビリテーション学部 理学療法学科 森明子

〒650-8530 神戸市中央区港島1-3-6



兵庫医療大学  
社会学連携推進機構

