

**入場無料・お申込み不要です。お気軽にどうぞ！**

# 2月のすこやか教室

～ご家族のため、なによりあなたのために、ぜひご参加ください～

**テーマ： 「今から始めよう！骨盤底体操」**

**講師： 上尾中央総合病院 ペリネケア部会**

**日時： 2024年2月10日（土）14：00～15：00**

**場所： B館8階 会議室1**

「ペリネケア」という言葉を聞いたことがありますか？

「ペリネ」とは、フランス語で「骨盤底全体」のことを指します。

骨盤底筋の障害として、尿失禁や臓器脱があげられます。

骨盤底体操をすることで予防が期待できます。



**【お問い合わせ】**

**上尾中央総合病院 総務課**

**Tel： 048-773-1112**

**URL： <https://www.ach.or.jp>**