あなたに げんきを おくりたい

# 11月のすこやか教室

## 『今から始めよう！骨盤底筋体操』

入場無料
お申込み不要

看護師や理学療法士より、骨盤底筋の障害から表れる症状などをお話しいたします。また、ご自宅でできる簡単な予防体操もご説明します。
座ったままでできる体操ですので、ジャージや運動靴は不要です。
お気軽にご参加ください！

講師：褥瘡管理科 科長　小林 郁美
　　リハビリテーション技術科 主任　平岡 仁美

日時：2026年11月21日（土）14：00～15：00

場所：上尾中央総合病院B館8階 会議室1

**お気軽におこしください！**

**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

スマートフォンの方はこちらから