

「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。

感染対策を行いながら対面で行います。

★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 9/20 (水) 10:00~12:00

◆ Bコース 10/6 (金) 14:00~16:00



いずれも同じ内容です。可能な限り第2希望までお書きください。

【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：神戸・西宮・丹南篠山地域在住の健康女性 各8名（費用は無料）

定員：各コース8名（無料・抽選）

場所：兵庫医科大学（神戸キャンパス）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】

兵庫医科大学 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.hyo-med.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：2023年8月18日（金）

【プロジェクト責任者】兵庫医科大学 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（神戸キャンパス）

FAX返信状

FAX番号：078-304-2713

兵庫医科大学 地域交流プロジェクト

「2023年度健康みなおし教室」
～トイレに悩む前に～

第1希望： コース

第2希望： コース

*第2希望までお書きくださいますようお願いいたします

恐れ入りますが、プロジェクトの参加希望の方は、8月18日（金）までに以下の内容をご記入の上、ご連絡ください。よろしく申し上げます。

ふりがな

氏 名

年 齢 歳

住 所

電話番号

*ご記入いただいた個人情報は、本企画以外の目的には使用いたしません