

あなたに げんきを おくりたい

4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：2025年4月19日（土）14：00～15：00
場所：上尾中央総合病院B館8階 会議室1

お気軽におこしく下さい！

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