

尿トラブル

おしっこが近い・・・  
尿もれや残尿感が気になる・・・

参加  
無料

守谷市  
市民健康

ひろば

おとなの体験型健康教室

10/27 日 13:00～15:30 (開場 12:30)

第1部

講演

なかなかきけないおしっこのはなし

筑波メディカルセンター病院 泌尿器科医長 大森洋平



第2部

※動きやすい服装でご参加ください。

体験Ⅰ

おしっこのトラブルチェック～生活習慣を見直そう～

筑波メディカルセンター病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 小野田里織

体験Ⅱ

骨盤底筋体操～筋肉を鍛えて尿もれ予防～

筑波メディカルセンター病院 理学療法士 一ノ瀬陽子 杉野恵夏

★会場 高野公民館 1階多目的ホール (守谷市高野 935 番地)

※当日お車でのご来場はご遠慮ください。

申込先

守谷市役所 市民協働推進課

☎ 0297-45-1111

(内線：132・133・134)

定員  
80人

主催 守谷市高野地区まちづくり協議会

共催 守谷市社会福祉協議会

申込期限 10月25日(金)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

●救命救急センター・茨城県地域がんセンター



公益財団法人 筑波メディカルセンター

筑波メディカルセンター病院

Tsukuba Medical Center Hospital