

第1回からだ講座

尿もれ予防に効果あり!

骨盤底筋体操

2023年5月25日(木)

14:00~14:40

※13:50から受付を開始します

まついハートクリニック 2階リハビリ室

先着
8名

椅子に座って行う体操です!
呼吸に合わせたストレッチを行いながら
骨盤底筋を動かしていきましょう
男性も女性もご参加大歓迎!!

参加費 | 無料

動きやすい服装でお越しください



予約
方法

受付にて予約を承っております。
診察券のご提示をお願い致します。