

第50回アテナ・ミネルワ健康講座

自宅で出来る健康体操

「笑ったら・・・」「くしゃみをしたら・・・」ちょっとした拍子に尿もれの経験や不安はありませんか？

その原因が腹圧性のものだとしたら、骨盤底筋のトレーニングでかなり良くなると思います。アンケートにも「尿もれの予防ができる体操があったら・・・」とご希望がありましたので今回は、この「骨盤底筋のトレーニング」を自宅でも簡単に行える講座を開きます。

是非この機会に予防を兼ねてと思われる方もお気軽にご参加して頂き、元気で健康的な生活作りにお役立て下さい。

日時：平成26年 2月18日

場所：特別養護老人ホームアテナ 1階 地域交流ホール

講師：渡辺病院

理学療法士 好光 英基氏

内容：・運動が必要な理由と効果

・ストレッチ、筋力トレーニングなど

対象者：中高年の方（ご家族の方も是非ご参加ください。）

※動きやすい服装でお越し下さい。

※健康チェック（筋肉量、骨量等を測定）を午後1：30より実施します。

ご希望の方は、早めのご来場をお願い致します。

※ミネルワ、フォーライフミネルワから無料送迎車が出ます。



（午後1：15発、3：30着）



お問い合わせ
お申し込み先

居宅介護支援事業所アテナ
ミネルワ居宅介護支援事業所
居宅介護支援事業所フォーライフミネルワ

Tel.089-907-1611 (担当：椎屋)
Tel.089-972-3040 (担当：土井)
Tel.089-972-8080 (担当：三好)