

さあ始めてみましょう！

今日からできる 骨盤底筋体操！

くしゃみや咳、重い物を持ったときなど、

つい漏れてしまう**腹圧性尿失禁**。

トイレに行きたくなると、

もうがまんできない**切迫性尿失禁**。

「歳だから、おしっこのことだから・・・」と

あきらめていませんか？

骨盤底筋体操で、毎日を快適に過ごしましょう！

骨盤底筋体操の指導とDVDの上映は

月曜日、木曜日、金曜日

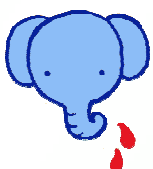
14時～16時 に行います。

予約制となりますので、ご希望の方は

受付までご連絡をお願いします。

医療法人 豊資会 加野病院

092-944-1212



ぼくもがんばるゾウ！