

**無
料**

女性の失禁予防体操のご案内

ふともも、おしりを鍛えて「締まり」を強化!

失禁予防だけではなく、O脚予防にもなります。

スクワット、ランジでふともも、おしりを正しく鍛えます。

鍛えることよりも『ふともも、おしりの使い方』の練習がメインになります。

ふとももの内側＝内もも(うちもも)が使えている感覚を練習します。体力に自信がある方も、無い方も、失禁が気にならない方も是非ご参加ください。

場所: 都島クリニック 3階トレーニングルーム

日時: 2月8日(木) 2月15日(木)

2月22日(木) 2月29日(木) **全4回**

時刻: 16時～16時45分

費用: 無料

担当: 山下 和美(健康運動指導士)

問い合わせ先: 医療福祉生活協同組合おおさか

都島クリニック: TEL:06-6923-3719

