

講座名・  
テーマ

## 今日からできる！女性の尿もれ対策と骨盤底筋トレーニング

総合リハビリテーション学部リハビリテーション学科准教授 **平元 奈津子**

女性に多い尿もれ（尿失禁）について、その原因と、治療の1つである骨盤底筋トレーニングの正しい方法を実践しながら学んでいただくことで、症状の改善や予防できることを目標とします。

**日 程** 2024年9月28日（土）10：40～11：40 申込期限：9月21日

**会 場** 東広島AWC→東広島キャンパス251教室（2号館5階）に変更

**対象者** 一般 **定 員** 30名 **受講料** 無料