

おとなの体験型健康教室

尿トラブル

つくばみらい市

市民健康ひろば

参加費無料

※男性も女性もご参加いただけます。

おしっこが近い・・・
尿もれや残尿感が気になる・・・

日時

6月16日(土) 10時～ (開場9時30分)

会場

つくばみらい市 伊奈庁舎 つくばみらい市福田195

第一部

なかなかきけない
おしっこのはなし



筑波メディカルセンター病院
泌尿器科 大森洋平先生

第二部

尿トラブルの予防法を体験する

体験Ⅰ

骨盤底筋体操
～筋肉を鍛えて尿もれ予防～
※動きやすい服装でご参加ください。
理学療法士 一ノ瀬陽子 他

体験Ⅱ

おしっこのトラブルチェック
～生活習慣を見直そう～
皮膚・排泄ケア認定看護師 小野田里織

申込先

つくばみらい市健康増進課 (保健福祉センター内)
TEL : 0297-25-2100 (平日8:30-17:15)

定員
50人

申込期間 5月28日(月)～6月15日(金)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

つくばみらい市
TSUKUBAMIRAI CITY



● 救命救急センター・茨城県地域がんセンター
公益財団法人 筑波メディカルセンター
筑波メディカルセンター病院
Tsukuba Medical Center Hospital