

尿もれの原因や対処法を  
スポーツドクターが分かりやすく解説します

# 女性のための 尿もれ予防講座

3月8日(土) 14:30~16:00

サンフォルテ3F 研修室305

講師：女性クリニックWe! TOYAMA  
スポーツドクター・産婦人科医

鮫島 梓さん



尿もれは多くの女性が経験する問題であり、特に出産や更年期を迎えると、悩む女性が増える傾向にあります。

スポーツドクターでもある産婦人科医が、講座と予防方法として椅子に座ったままでできる骨盤底筋エクササイズを紹介します。  
普段着で気軽にご参加ください。

 講座は無料。託児はありません。

【問い合わせ・申し込み先】

富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センター  
湊入船町6-7 サンフォルテ2F

TEL:076-482-3033

火・木・土 9:00~13:00

水・金 14:00~18:00

