

第3回 健康教室

大人気
講座！

気になる頻尿・尿もれの 悩みについて～実践編～

◇ 1人で悩んでいませんか？ ◇

尿のトラブルは生活の質を悪くします。
ちょっとした遠出や旅行に行きたいけれど、トイレが心配。
そんな気になる頻尿・尿もれについて学んでみませんか！？
講師がわかりやすく解説後、ご自宅でもできるトレーニングを紹介します。

女性も男性も
みなさんと一緒に
体操しましょう！

第1部：座学講座



まちだ のりこ

講師：町田 典子 氏（社会医療法人敬愛会 中頭病院泌尿器科 医長）

1997年 琉球大学医学部卒業後、琉球大学医学部泌尿器科学講座へ入局。琉球大学附属病院、中頭病院、那覇市立病院で研修・勤務後、2014年より現職。女性泌尿器科（骨盤臓器脱、尿失禁など）、尿路悪性腫瘍を専門とする。ちばなクリニックにて、毎週月曜日、女性泌尿器科外来を担当。前回の健康講座では、受講者から大好評でした！

第2部：実技講座



なかはら ゆうき

講師：仲原 悠生 氏（社会医療法人敬愛会 ちばなクリニック 理学療法士）

2009年 沖縄リハビリテーション福祉学院 理学療法学科卒業。回復期病院、整形外科クリニックを経て現在、ちばなクリニック勤務。女性泌尿器外来チームの一員として携わっている。

日 時：2月22日（土）15時～17時（受付14時半～）
※座学・実技通しでの受講になります。

会 場：沖縄県男女共同参画センター「ているる」3階 研修室1・2

対 象：関心のある方（性別不問）

定 員：25名（定員に達し次第締切）

申 込：裏面用紙にてFAXまたはメール・電話でお申込みください

料 金：500円/1人（保険料込み） 賛助会員400円/1人

持 ち 物：動きやすい服装、フェイスタオル、
ヨガマット（ない場合は申込時にご相談ください）

QRから申込



