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!? 鎌低がたかりませんが!?

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 みなさんで一緒に 体操しましょう!



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

主催: (公財) おきなわ女性財団 問合せ TELO98-868-3717 担当: 丹治

●健康教室の 申込み方法

下記の表に必要事項を記入いただきFAXで送信してください。財団ホームページ、メール、電話でもお申込みができます。申込み受付後、3日以内にご連絡いたしますが、<u>連絡がない場合は申込みが</u>届いていない可能性がありますので、お問い合わせください。

TEL 098-868-3717 FAX 098-863-8662

ホームページ http://www.okinawajosei.org/ E-mail kouza@okinawajosei.org

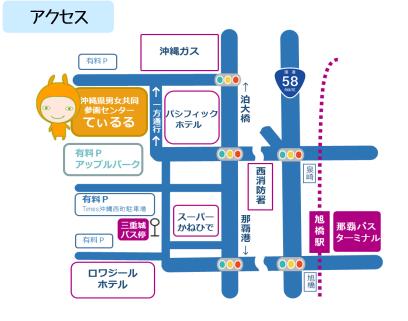


QRコードから 申込み出来ます



*メールの場合は下記表の内容を明記し、件名に「第3回健康教室申込み」とご入力ください。 【受講にあたってご確認ください】 体調やひざと腰に不安のある方、持病をお持ちの方は医療機関などにご相談のうえお申込みください。

| 申 込 書(2月22日 第3回健康教室) | | | |
|----------------------|------------|---------------------|---|
| (ふりがな) | | | |
| 名前 | | | |
| 連絡先 | TEL (– | _) | |
| | メールアドレス(| @ |) |
| 年代 / 性別 | 代 | 男性・女性 | |
| 賛助会員情報 | 会員・非会員 | ★賛助会員の方は優先的に受講可能です。 | |
| 先生へのご質問 | 気になることやご質問 | 別があればご記入ください | |



■利用バス:市内線1.2.3.5.15番 市外線45番

■降車停留所:三重城

申中部から乗り継ぎ(例)

○泊高橋バス停(3番)

○パレットくもじ前バス停(3番以外)

※駐車場はありますが、数に限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力ください。 満車の場合、近隣の有料駐車場などをご利用 ください。

お問合せ(公財) おきなわ女性財団 TEL 098-868-3717 担当:丹治(たんじ)