

産後のママたちの悩みを解決!
子連れ参加もOK!

女性の尿失禁予防・
改善を目的とした
研究プロジェクト主催

【大津】

女性のための 健康講座

参加
無料

自分でできるエイジングケア
～やってみよう骨盤底のセルフケア～

女性の健康をサポートする情報とセルフケアが学べる講座。
骨盤底筋のゆるみから生じるトラブル(尿もれ、骨盤内臓器下垂など)の
予防方法をお伝えします。



講座
内容

- 「女性を支える骨盤底のお話」
- 「ちょっと気になる尿もれのお話」
- 「骨盤底筋体操をやってみよう!」
- 「女性の体型変化と下着選び」

今回の講座は滋賀医科大学医学部看護学科と(株)ワコールの女性研究者による講座です。
講座の終了後には各専門分野に分かれて「骨盤底筋力の測定」や「骨盤底筋体操の指導」
「ガードルの試着」など各ブースにてセルフケアの紹介・相談をさせていただきます。
助産師による母乳や育児の相談などのコーナーもありますので
妊娠中の方から参加していただけます。

日時 2015年11月28日(土) 10:00~12:00

場所 滋賀医科大学医学部看護学科 第4講義室 (看護学科校舎 1階)
大津市瀬田月輪町 TEL 077-548-2450

アクセス

電車 ● JR東海道本線(琵琶湖線)の「瀬田駅」で下車。
瀬田駅から「滋賀医大」行きバスに乗り、西門で下車。
お車 ● 西門側駐車場をご利用ください。

「滋賀医大前」
「大学病院前」からは
遠くなります

病院の駐車場からは
遠くなります

対象

20~60歳代の女性
(妊娠中・産後の女性もご参加いただけます)

定員

50名 (先着順にて受付)

申込受付
(先着順)

氏名・年齢・住所・電話番号・妊娠中や産後1年以内の方は
お知らせのうえ、メールまたはFAXでお申込みください。

✉ :selfcare@belle.shiga-med.ac.jp

FAX:077-548-2450

内容に関するお問い合わせも上記で受け付けております。
担当:滋賀医科大学医学部看護学科 岡山 久代

共催:滋賀医科大学医学部看護学科臨床看護学講座 母性・助産学領域

