

# 外来ミニ講座

日時：5月23日（金）

① 11：00～

② 11：30～

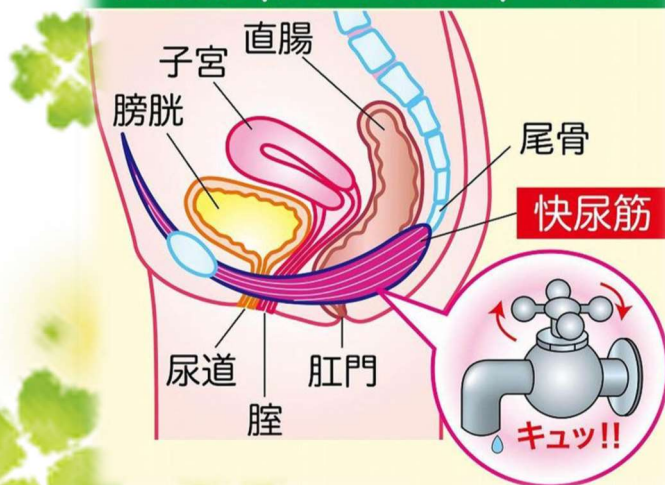
場所：1階ロビー

講師：外来看護師



## 骨盤底筋体操 で快適な生活!!

快尿筋(骨盤底筋群)の位置



次回のミニ講座は

6/24（火）

家でできる筋力トレーニング

（講師：理学療法士）です

内容は変更することが  
ありますのでご了承ください

☆皆様の健康向上へのお役にたてるよう月1回の開催を予定して  
おりますので是非ご参加ください。

JCHO横浜中央病院 外来