

恥ずかしくなんかない！ 誰にでも起こる 尿もれの話

妊娠してから尿もれが気になる(30代女性)

トイレが気になって遠出できない(60代女性)

最近、キレの悪さを感じる(50代男性)

尿もれの症状があるにも関わらず、「人に言いづらい」「病院に受診するのはまだ早い」と、そのままにしていませんか？軽度の尿もれでも、「もれる」という不安から外出することに億劫になったり、趣味や娯楽を自分らしく楽しむことができず、日常生活に悪影響を及ぼすこともあります。本講座では、医療の専門家の視点から尿もれに関する正しい知識を提供し、医療機関への受診の目安やセルフケア方法の紹介などを通して、尿もれの改善または予防をすることを目的としています。誰にでも起こりうる尿もれについて一緒に学びませんか？

対象者 / お子様から高齢者まで(年齢性別不問)
様々な尿もれについて学びたい方

定員 / 各回 20 名程度
各回 20 名以上の参加枠あり、単発参加可能

受講料 / 各回 500 円
配布資料代として

会場 / アバンセ(佐賀市天神三丁目2-11)
開催日によって使用する部屋が異なります
右のスケジュールをご確認ください

申込み / 電話・FAX・Emailにてお申込み
氏名、年齢、性別、メールアドレス、電話番号、
質問事項をご記入ください

お申込・お問合せ

NPO法人 poco a bocco (担当:佐藤、坂本)

TEL : 090-3985-0878 (担当:坂本)

FAX : 0952-97-7906

Email : tamami.satoh@gmail.com

◎ 一時保育(無料、6ヶ月～就学前、若干名、先着順)
を希望される方は、別途、アバンセへ開催日の10日前
までにお申込みください。TEL : 0952-26-0011

スケジュール(全5回)

9/15 目
9:30~11:30
《第2研修室》
第1回
尿もれてなに？
基礎知識についての話
講師：佐藤珠美、坂本飛鳥

10/13 目
9:30~11:30
《第2研修室》
第2回
尿もれはどこに相談する？
どんな治療方法があるの？
尿もれに関する医療についての話
講師：【ゲスト講師】野口満先生
(佐賀大学医学部附属病院泌尿器科)

11/17 目
13:30~15:30
《音楽スタジオ》
第3回※1
尿もれ対策！
骨盤底筋トレーニングとは
講師：坂本飛鳥

12/8 目
9:30~11:30
《第1研修室》
第4回
尿もれの男女の違いは？
性別による症状にあった
セルフケアについての話
講師：佐藤珠美

1/11 目
9:15~11:45
《第2研修室》
第5回※2
尿もれに関する座談・相談会
【女性】9:15~10:15(受付9:00~)
【男性】10:45~11:45(受付10:30~)
講師：佐藤珠美、坂本飛鳥

◎ 各回、講座開始時刻の15分前より受付を開始します
(※1) 飲み物、タオル、上履き、ヨガマット(お持ちの方)をご持参下さい。
エクササイズを行いますので、動きやすい服装でご参加ください。
(※2) 男性グループと女性グループで講座時間帯が異なります。

講師プロフィール



【ゲスト講師】
野口満先生

佐賀大学医学部附属病院病院長
泌尿器科学講座 教授



坂本飛鳥

理学療法士 pfiAtes 認定講師
西九州大学リハビリテーション学科 講師



佐藤珠美

看護師・助産師
佐賀大学名誉教授

主催 / NPO法人 poco a bocco (ポコアボッコ)
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江2丁目11番4号
TEL : 0952-60-2152 <https://www.pocoabocco.jp>

