

お助けだより

サンエス

お助け3Sマン

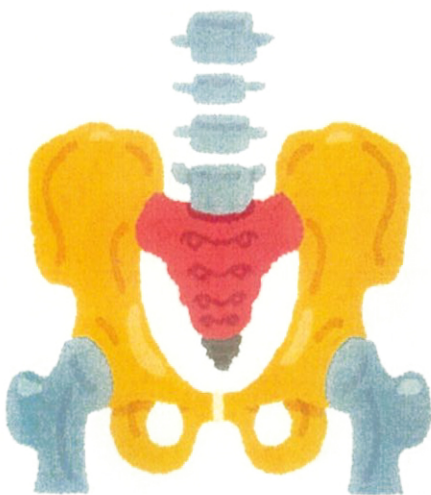
紫陽花が喜ぶ季節ですね

今月のお助けイベントは…

07月 14日開催!

10:00~12:00

まずはチェック! 



- ☐ 最近トイレに行く回数が増えた
- ☐ 夜中にトイレで何度も目が覚める
- ☐ くしゃみをした時に「あっ!!」と感じる
- ☐ 痔(ち)の予防をしたい
- ☐ 運動しているけどギックリ腰を繰り返す

男女共通の悩み?!

だったら💡

骨盤底筋トシ

はじめよう



当日は動きやすい服装でお越しください

講師:

一般社団法人 FPland 代表理事
理学療法士・更年期指導士

辻陽子さん

この企画は地域の皆様の為、無料です

地域のみなさんのお助けになる
イベントを毎月開催しています!
ご近所でお誘い合わせの上、
お気軽にお越し下さい!!

お問い合わせ 熊本市中央区黒髪1丁目8-34
☎096-343-2235(担当 堂原)

サンエス設備機器株式会社
イベント会場は3Fです

※駐車場は従来通りの場所です

社屋が奥に移転いたしました!

