

中高年に多い尿漏れや失禁などの尿トラブルをテーマにしたセミナーが8月4日、神戸ハーバーランドの神戸新聞本社で開かれる。健康に関する正しい情報を学び、実践する力を身につける講座「K O B E S t y l e (スタイル) 健康セミナー」の第2回で、健康運動指導士の南方和美さんが「尿トラブルを予防する『骨盤底筋エクササイズ』」をテーマに指導する。神戸新聞社主催。尿トラブルに悩む中高年は多いと

# 悩まないで尿トラブル

神戸で8月セミナー

## 予防、改善へ運動法指導

されるが、誰にも相談できず、一人で悩むケースが目立つという。セミナーでは、尿トラブルの原因と仕組みを解説し、予防や改善につながる運動を行う。

午前10時半～11時50分。一般3千円、学生2千円。先着40人で、事前申し込みが必要。筆記用具、汗ふきタオル、飲み物を持参し、動きやすい服装で参加する。神戸新聞社経営企画局 ☎078・362・7009。メールの場合は住所、名前、電話番号を書き、kenkou@kobe-np.co.jpまで。