

いきいきプラザ一番町 女性のためのさわやか教室

～筋力アップで尿もれ予防～

女性の方であれば、年齢を重ねてくると、ふとしたはずみで尿もれを経験されることがあると思います。このような尿もれは骨盤底筋を鍛えることで改善や予防が可能です。

今回は講義と骨盤底筋体操の実技形式で、排尿障害の理解と対処方法を学んでいただきます。

日時：平成26年12月 4日（木） 13:30～15:30

会場：いきいきプラザ一番町（千代田区一番町12）

B1Fカスケードホール

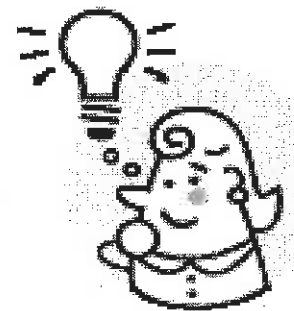
講師：安部 静枝 さん（看護師）

対象：区内在住の概ね65歳以上の女性の方

定員：30名（申込み順）

参加費：無料

※体操をしますので、当日は動きやすい服装でお越し下さい。



※この事業は千代田区の一次予防介護予防事業の一環として実施します。

<お申込み・お問合せ>

社会福祉法人 東京栄和会 いきいきプラザ一番町

☎03-3265-6311 お電話又は1階受付までお越し下さい