

# 『骨盤底筋をきたえよう』

## ◆ 尿もれ予防 ◆

女性の尿もれは出産や女性ホルモンの低下などにより、  
誰にでもおこりうる症状の1つです。  
体のしくみを知って、お家で簡単にできる  
セルフケアを体験しましょう。

日本コンチネンス協会  
きた ひろ  
講師 北廣 和江 氏



### 《 3回コース制 》



- ★ 1回目 令和6年 1月 9日(火) 基礎編
- ★ 2回目 2月 6日(火) 復習・応用編
- ★ 3回目 3月 13日(水) おさらい編

10時00分～11時30分

池袋保健所 1階 講堂(豊島区東池袋4-42-16)

内 容：講義+セルフケア(簡単なエクササイズ)

定 員：15名(予約制・先着順 ※定員になり次第終了いたします)

対 象：区内在住・在勤の64歳までの女性で、  
原則3回参加できる方

- ★ 当日は、身体を動かしやすい服装でおいでください
- ★ 当日、手話通訳をご希望の方は、予約時にお申し付けください
- ★ 前年度、参加された方はご遠慮ください

12月4日(月)  
午前8時30分より予約受付開始

池袋保健所健康推進課 保健指導グループ 03-3987-4174

※ FAX. でのお申し込みは、裏面の送信用紙をご利用ください