

『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

講師 ^{きた ひろ} 北廣 和江 氏



3回コース制

- ★1回目 令和7年 1月 14日(火) 基礎編(尿のこと、骨盤底筋訓練)
- ★2回目 2月 25日(火) 復習・応用編(病気のこと、骨盤底筋訓練)
- ★3回目 3月 18日(火) おさらい編(便のこと、骨盤底筋訓練)

10時00分～11時30分(9時30分受付開始)

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)

費 用：無料

対 象：区内在住・在勤の65歳未満の女性で、
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、電子申請の備考欄にご記入ください
- 保育あります 定員4名(生後6ヶ月以上～未就学児まで)(予約制・先着順)
- 前年度、または前回(令和6年10～12月)参加された方はご遠慮ください

12月23日(月)
午前8時30分から
予約受付開始

■ 予約方法：こちらにアクセスして申請してください

豊島区健康部 健康推進課 保健指導グループ 03-3987-4174

