

# 尿もれ予防 骨盤底筋体操講座

せきやくしゃみで思わず尿がもれてしまう経験はありませんか。

腹圧性尿失禁の予防には、骨盤底筋体操が効果があります。正しい方法で毎日続けられる体操講座を開催します。皆様ふるってご応募ください。

**会場 横浜市宮崎地域ケアプラザ 3階多目的ホール**

すべて月曜日 全3回 参加費：無料

11月11日(月) 13時30分～14時30分	骨盤底筋体操
11月18日(月) 13時30分～14時30分	骨盤底筋体操
11月25日(月) 13時30分～14時30分	骨盤底筋体操



講義と体操の三回連続講座となりますので、全日程のご参加をお待ちしています

対象者：50歳以上の女性限定

募集人数：20名

持ち物：運動しやすい服装 運動できる靴（室内履き）飲み物（水分補給）タオル

申込方法：電話・FAX または下記参加申し込み書に記入し、お申し込み下さい。

問い合わせ・申し込み 横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-261-6095 FAX045-261-6052

担当：鈴木・山崎・渡辺

氏名\_\_\_\_\_

住所\_\_\_\_\_電話\_\_\_\_\_