

尿漏れ
予防

さわやか講座

尿もれは**男女・年齢問わず起きる**可能性があり、生活の質を脅かし、**精神的な苦痛や日常生活での活動性低下をもたらす**要因になります。
多くの方が悩まれている尿もれについて基礎知識や予防体操などを
学び、イキイキとした毎日を過ごしましょう！

■日時：令和8年2月13日（金）

14時00分～15時00分

■場所：簗沢地域ケアプラザ

2階多目的ホール

■対象者：おおむね65歳以上

■募集人数：15名（申込必須）下記まで

■参加費：無料

■持ち物：上履き、飲み物（水分補給用）



～参加申込・お問い合わせ先～

簗沢地域ケアプラザ

☎045-663-6960

