

参加  
無料

女性限定!

# 尿もれ予防 コース

「笑ったときにあら?」「外出時、トイレが心配」というかたにオススメ!

膀胱や直腸を支えている筋肉を鍛えて、腹筋を引きしめ、尿もれがおきにくい体を目指しましょう!

ふだん運動しないかたや、体力に自信のないかたにもできる運動や生活の注意点をお伝えします。

トイレの心配なく、気持ちよく外出しましょう!



日程：7 / 2・9・16・23 (木)

時間：午後1時30分～午後3時 \*受付は午後1時から

場所：東生涯学習センター

対象：65歳以上の市民

\*デイサービス・デイケアを利用しているかたを除く

\*可能な限り全日程ご参加ください

\*全4回のうち、途中の日程からの参加はできません▲

人数：20人(申込順)

申込み：5月27日(水)午前9時～

\*初めて参加されるかたが優先されます

(申込み方法：電話・ファクス)



申込み・問い合わせ

箕面市(みのおライフプラザ総合窓口) TEL072(727)9524 FAX072(727)3539