



平成29年度鎌倉市介護予防教室

みんなで学ぼう

失禁予防体操

～尿漏れなんて怖くない骨盤底筋を鍛えよう～

平成29年7月24日(月)

会場：大船学習センター（第1集会室）

時間：14時～15時30分



年だからと尿漏れの事で悩んでいませんか？
尿漏れの原因を知り、骨盤底筋体操を学び毎日快適に過ごしましょう

講師

株式会社スペースケア
NPO 法人コンチネンス協会首都圏支部所属
内田 忠夫氏（運動指導員）

定員

30名

対象

市内在住で65歳以上の方

参加費

無料

★動きやすい服装でお越し下さい

応募方法

電話にて先着順 7月3日（月）より受付

問い合わせ先・申し込み先

鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉 TEL: 0467-43-5977

担当者 小倉澄江