

シニア教室「住み慣れた街で元気に過ごすことができる基礎知識」

失禁体操を学ぼう！

重たい物を持った時、くしゃみをした時などに軽く尿が漏れることがありますか。女性は出産を経験すると、若くても機能が衰えることがあるそうです。男性も残尿感を覚えたり切れが悪かったりしませんか。

体や排泄の仕組みを考えながらどの筋肉を鍛えればいいのか、またどのような運動が効果的なのか一緒に学んでみませんか。動きやすい服装でぜひご参加ください。

日時：令和8年3月27日（金）13：30～15：00

（最後の30分程度質問タイムの予定です）

場所：里庄町中央公民館（老人福祉センター）1階ボランティア室

講師：医療法人萌生会 国定病院 理学療法士 鎌田浩幸氏

定員：15名

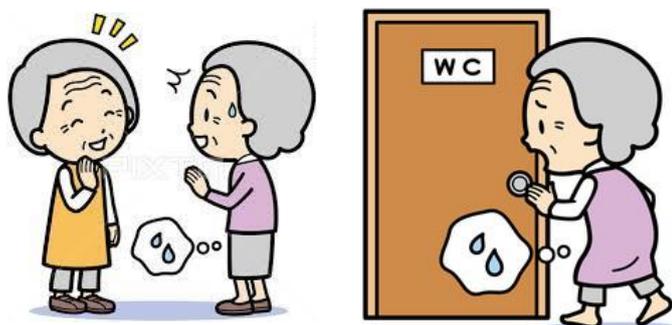
主催：社会福祉法人 里庄町社会福祉協議会

申込方法：下記窓口または電話にて受け付けします

（※詳しくは下記にお問合せください）



申込締切日
3月19日(木)



【申込み・お問合せ先】

社会福祉法人

里庄町社会福祉協議会

浅口郡里庄町里見1107-2

電話 0865-64-7218

FAX 0865-64-7240