介護予防と健康づくり

尿もれ予防体操と筋力アップ教室

参加無料



筋力低下や尿もれは、年のせい？

あきらめないで！予防や改善の方法があります。

気軽に楽しく学びましょう。

第1回　令和８年 12月15日（火）

第2回　令和８年 12月17日（木）

第１回は男性の方向け

午後2時～3時30分（開場:午後1時45分）

内　容　・尿もれ予防、改善の方法についての講義

・簡単筋力アップ体操　・尿パッドに関する講義、演習

会　場　大森地域庁舎（大森西１－１２－１）101会議室

対　象　次のすべてに当てはまる方

①区内在住

②要介護の認定を受けていない

③医師等から運動制限をされていない

定　員　各回先着20名

申　込　下記へお電話で（令和８年11月16日から）

持ち物　飲み物、フェイスタオル、筆記用具

※運動しやすい服装と靴でお越しください。



【申し込み・問い合わせ】

大森地域福祉課 高齢者地域支援担当

電話：03-5764-0658