

尿もれ予防講座

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5年2月13日（月）

10時00分～11時00分

場所：簗沢地域ケアプラザ

2階多目的ホール

募集対象：おおむね65歳以上

募集人数：10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 田嶋
☎045-663-6960



箕沢地域ケアプラザ

住所: 中区箕沢13-204

【アクセス】

横浜市営バス103系統
「根岸台」より徒歩3分

横浜市営バス21系統
「旭台」より徒歩10分

