



今からはじめよう !!

介護いらずのカラダづくり (トイレのお悩み 編)

用賀あんしんすこやかセンターでは、ご高齢の方が安心して元気に暮らせるように、地域の皆さまと一緒に学習会を開催しています。今回のテーマは“いつまでも自力でできる排泄”です。講話のあと、予防体操（骨盤底筋トレーニング※ など）を行います。

また、今回のいきいき講座では、講師に用賀地区の地域の訪問看護ステーションの看護師、理学療法士をお迎えします。

事前のお申込みをお願いします。皆さまのご参加をお待ちしております !!

※「骨盤底筋トレーニング」・・・骨盤底筋を支える筋肉を収縮させて鍛えるトレーニングで、咳やくしゃみでおこる腹圧性尿失禁の予防や、軽い尿漏れの改善に効果が期待できます。

【日時】 平成30年12月12日(水) 午後2時 ~ 午後3時30分

【講師】 ソフィアメディ株式会社 福田 夏香 氏 (皮膚・排泄ケア認定看護師)

【内容】 ① 講話:「知って得する! 尿漏れ予防の豆知識」
② 体操:「やってみよう! 骨盤底筋トレーニング」
③ 質問コーナー

【会場】 用賀まちづくりセンター 3階 活動フロアー (用賀2-29-22)

【費用】 無料

【定員】 30名(先着順) ※動きやすい服装・ズボン・運動靴でお越しください。

心配しないで
楽しく外出♪



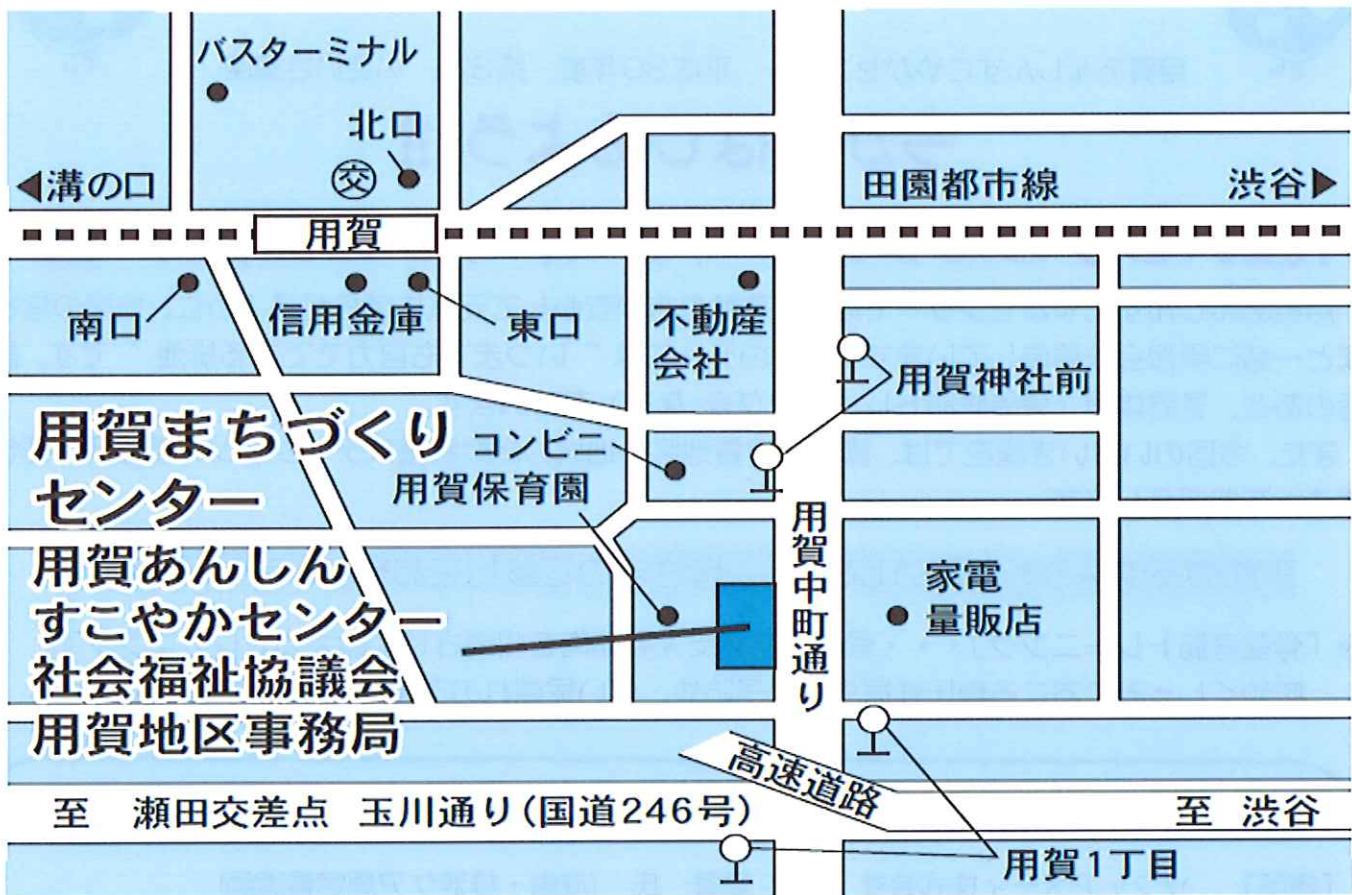
一緒に悩みを
解消して、いき
いき生活を送
りましょう!!



《お申込み・お問い合わせ》 用賀あんしんすこやかセンター

【受付時間】 月曜日~土曜日(日祝を除く) / 午前8時30分 ~ 午後5時00分

【電話】 03-3708-4457 【担当】 竹中・深町



住所：世田谷区用賀2-29-22
「用賀まちづくりセンター」

交 通

- 田園都市線「用賀駅」下車 東口から徒歩5分
- ◆東急バス
 - ◎用賀駅～祖師谷大蔵駅
 - または関東中央病院行きで
「用賀駅」下車 徒歩5分
 - ◎田園調布駅～世田谷区民会館行きで
「用賀神社前」下車 徒歩2分
 - ◎渋谷駅～二子玉川駅行きで
「用賀1丁目」下車 徒歩7分