



## 介護予防のための健康体操

元気にいきいきと暮らしていくために、健康体操を実践して、  
転倒・尿もれを防ぎましょう!!!



【日時】 11月26日（土）午後2時30分～午後4時

【場所】 シティコート二子玉川 5号棟1階集会室

【費用】 無料

【人数】 20名（電話申込みにて先着順）



【講師】 青柳 法大 氏（ゆうき訪問看護ステーション 理学療法士）

【内容】 ①講話「尿もれ予防に関すること」

②健康体操

\*水分補給の飲み物・タオル持参のうえ、  
動きやすい服装でお越し下さい。

【お申込み・お問い合わせ】

用賀あんしんすこやかセンター ☎ 03-3708-4457

担当：増田・花尾

