

練馬区出張型街かどケアカフェ

備えて
安心

吸水ケア講座



コロナ禍で自宅で過ごす事が多くなって、
筋力が低下していませんか？

「誰でも起こる、でも誰に聞いたら良いか分からない。」
吸水ケア(軽い尿もれ) や予防の運動について学びます。



日時：2月21日(月)14時～14時45分

場所：厚生文化会館 地下会議室

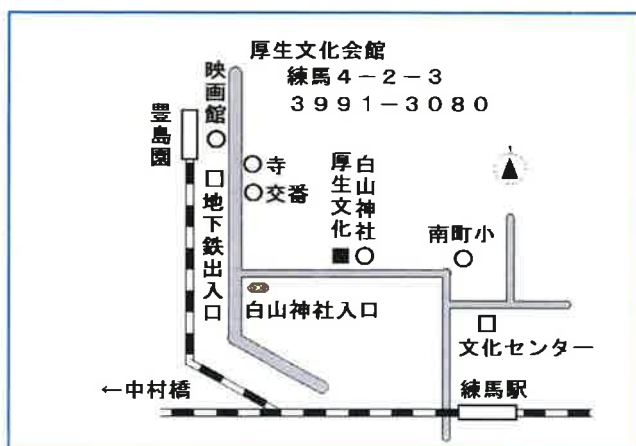
定員8名

講師：日本製紙クレシア ケアアドバイザー

2月1日より事前申し込み制

*当日は健康チェックを行います。当日の検温が37.0以上、
風邪症状などがある場合も、参加をご遠慮頂くことがあります。

*マスク着用・水分の準備のご協力をお願い致します。



☆問い合わせ・申し込み☆

練馬地域包括支援センター

松本・中野・岡本



☎：03-5984-1706