

**女性必見！**

**これからのための介護予防教室**

**日時：7月31日(火)13時半～15時**

**場所：練馬区立光が丘地区区民館**

**会議室2**

**練馬区光が丘3丁目9番4号**

**講師：ユニ・チャーム株式会社**

**排泄ケア研究所 梅林真紀様**

**内容：①尿失禁のメカニズムについて**

**②パットの使い方・選び方**

**③失禁予防体操**

**対象者：地域にお住まいの方。**

**くしゃみなどの腹圧で、ほっとしたことはありませんか？**

現在60歳以上の50%に失敗がみられるといわれています。

実験や予防体操などを交え、自信をもって外出が継続できる身体づくりを目指しましょう！



☆申し込み、問い合わせ先☆

**高松地域包括支援センター**

**練馬区高松6-3-24(高松ティサービス内)**

**TEL03-5372-6064**