ゆうきの寿大学　排尿トラブル予防講座

11/8、22
水曜・午後
（全2回）

学んで備える
おむつのこと＆
骨盤底筋群の鍛え方

なかなか人に聞けないおむつ事情。尿もれなど排泄についても学び予防策として体操も行います！自分自身の将来のために、また現在介護をされている方も歓迎します。

①11/8　・パット、おむつの選び方・使い方
②11/22　・理学療法士による骨盤底筋の解剖生理・鍛え方
　　　　骨盤底筋群を鍛える体操

日時　：11/8（水）・11/22（水）各14:00～15:30
参加費：無料
持ち物：筆記用具・動きやすい服装で
対象　：成人　　定員：15名

【申込み受付】10/23（月）～29（日）電話・窓口で
＊応募多数の場合、10/30（月）に抽選、
当選者にのみ、11/1（水）までにお電話します。

新宿公民館主催講座　TEL043-243-4343