

令和7年度

# 尿失禁予防教室

おひとりで悩んでいませんか？

尿もれの不安がある方はもちろん、今困っていない方も

正しい知識を持っておきませんか？

開催日	時間	場所
5月23日（金）	14:00-16:00	シビックセンター 地下1階 アカデミー文京 レクリエーション ホール
7月4日（金）		
9月26日（金）		
12月5日（金）		

**対象**：文京区在住の65歳以上の女性

- ・尿もれの心配がある方
- ・予防のためのトレーニングを希望する方

**費用**：無料

**服装**：動きやすい服装でご参加ください

**申込方法**：区報でご確認の上電話等でお申込みください

※区報には開催1～2か月前に掲載

お問合せ・お申込み

文京区高齢福祉課 介護予防係

電話：03-5803-1209