



参加無料!

2026
年度

★ シニア女性のメンテナンス塾
(尿トラブル編) ★

ホルモンバランスの変わる更年期以降、尿のトラブルで悩んでいませんか？
講義と実技を2日間で学びトラブル改善を目指します！

対象 | 文京区に住民登録のある65歳以上の女性

2日間の
講座です

費用 | 無料

場所 | シビックセンター4階
シルバーホール

服装 | 動きやすい服

日程

	内容	日付	周知	時間
第1回	講義	5月22日(金)	3月の区報	14:00~ 16:00
	実技	7月3日(金)		
第2回	講義	9月25日(金)	7月の区報	
	実技	10月23日(金)		

HPもご参考ください↓

お問合せ

文京区高齢福祉課 介護予防係

☎ 03-5803-1209

