



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！

2日間の
講座です

対象 | 文京区に住民登録のある65歳以上の女性

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
実技	①5月22日 (金)	3月の区報	14:00~16:00
座学	②7月3日 (金)		
実技	①9月25日 (金)	7月の区報	
座学	②10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

