

＜上北沢あんしんすこやかセンター いきいき講座

(地域包括支援センター)

コンチネンス教室

コンチネンスケア（排泄トラブル、尿漏れなど）から生活が変わる！
歳だから仕方がない、とあきらめていませんか？

早めに対策を講じることで、年齢を重ねてからの心配を減らせます。
コンチネンスケアは何歳からでも。さあ！あなたも始めませんか？
少人数で行います。

＜日 時＞令和6年3月4日（月）午後2時～3時

＜場 所＞上北沢まちづくりセンター 地下1階活動フロア

＜講 師＞社会福祉法人 世田谷区社会福祉事業団

どこでも保健室 看護師 佐々木 静枝 様

＜参加者＞上北沢・八幡山在住の高齢者またはその家族

＜定 員＞10名（先着順）

＜費 用＞無料

※ 動きやすい服装・内履き
・水分・マスク持参

骨盤底筋体操を
一緒に、やってみませんか！



※参加ご希望の方は、事前に電話
にてお申込みください。

☆お申し込み・お問い合わせ☆

上北沢あんしんすこやかセンター

住所：上北沢4-32-9

上北沢まちづくりセンター内

電話：3306-1511

