

# 高齢者講演会のお知らせ

## 骨盤底筋活性化で尿漏れ予防

私たちの体を支える「骨盤底筋」の基本的な役割と尿漏れ予防のための簡単な体操を保健師の方から学びましょう。

日時：9月26日(火)

13時30分～14時30分

会場：越智いきいきセンター 集会室

講師：あんしんケアセンター土気  
保健師 原田 かおり



参加費：無料

対象者：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：20名(先着順、要申込)

※動きやすい服装でご参加下さい。

※タオルを1枚ご用意下さい。体操で使います。

参加方法：9月15日(金)9:00より受付を開始します。越智いきいきセンターに直接、またはお電話にてお申込み下さい。

【お問い合わせ先】千葉市越智いきいきセンター

(千葉市緑区越智町822-7 はなみずき台団地内 越智公民館となり)

電話 043(205)1290 (9:00～17:15)

【来館方法】JR誉田駅から千葉中央バス(越智はなみずき台行き)に乗車。

最寄りのバス停「ショッピングセンター」下車、徒歩で約5分です。