

令和8年度 尿もれ予防体操教室（予定）

予約制
無料

※ご予約がない方は受講できません。ご注意ください。

開催日時	会 場	講師	申込開始日時
5/19（火） 14:00～16:00	板橋区立 グリーンホール	NPO法人日本コンチネンス協会 首都圏支部 支部長 北廣 和江 氏	4月27日（月） 午前9時
8/6（木） 14:30～16:00	板橋区保健所	明理会東京大和病院 柄澤 方子氏	7月6日（月） 午前9時
11/4（水） 14:00～16:00	板橋区立 グリーンホール	東京都健康長寿医療センター 皮膚・排泄ケア認定看護師 亀井 めぐみ氏	10月5日（月） 午前9時

内 容：講義・実技（骨盤底筋体操）



尿もれは出産経験や加齢によって起こる、多くの女性が経験する身近な症状の一つです。
正しく対処することでその症状を改善させることができます。



【動画を配信しています】

☆尿もれ予防体操教室



☆骨盤底筋群を鍛えよう！



【予約申込・問合せ先】

板橋区女性健康支援センター

TEL：03-3579-2306

板橋区板橋2-66-1 板橋区役所南館3階

