

令和7年度 尿もれ予防体操教室

予約制
無料

開催日	時間	会場
4月17日（木）	10:00～11:30	板橋区保健所
5月27日（火）	14:00～15:30	板橋区保健所
7月10日（木）	14:00～15:30	高島平区民館洋室
9月10日（水）	14:00～15:30	板橋区保健所
11月12日（水）	14:00～15:30	成増アクトホール洋室
令和8年 1月29日（木）	14:00～15:30	板橋区保健所
3月12日（木）	10:00～11:30	板橋区保健所

内容：講義・実技（骨盤底筋体操）

持ち物：筆記用具・ハンドタオル



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

