

令和6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25日（木）	14:00～15:30	板橋区保健所
5月21日（火）	10:00～11:30	板橋区保健所
6月11日（火）	14:00～15:30	高島平区民館洋室
7月23日（火）	10:00～11:30	板橋区保健所
9月19日（木）	10:00～11:30	板橋区保健所
11月13日（水）	14:00～15:30	成増アクトホール洋室
令和7年1月21日（火）	14:00～15:30	板橋区保健所
3月10日（月）	14:00～15:30	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】

☆（動画版）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

