

フレイル
チェック

健康体操

講

座

気になる尿もれのお話と
体操による予防裏面の
チェック項目で
要確認!

くしゃみや咳で「ハッ!」とする、トイレの回数を気にして行動範囲が狭くなって
しまうなど、男女を問わず誰にでも起こりうる尿もれの悩み。
そんな尿もれの仕組みと簡単な予防体操を学習し、生活をすっきりさせましょう。

場 所 ノーブデンス西区民センター 1F ホール

費 用

500円

お支払い方法

- 現金払い
西区民センター 1F 受付窓口にて
当日にお支払いください。
【受付】9:30 ~

定 員

どなたでも
参加できます!

80名

(申し込み先着順)

お申し込み方法

- 西区民センター窓口
窓口まで直接お越しください。
- 電話
問合せ先に記載の電話番号まで
ご連絡ください。
- 施設ホームページから
下記 QR コードから
お問い合わせページにアクセス頂き、
お申し込みください。

お申し込みの締切は
9月30日(水)
となっております

お早め!

10/11 日
10:00~11:30

講師 松井由加里(看護師)による尿もれの仕組みのお話と、
講師 坂之上秀子(フィットネスインストラクター)による
その場でできる簡単な予防体操をします。

参加者には、毎日楽しく予防の習慣が身につく
チェックシートをお配りします。



※お問い合わせ項目は
「イベント講座について」を
選択してください。
※お問い合わせ内容欄に、
健康体操講座申し込みの旨と、
年齢・ご住所の記載を
お願い致します。



当日のご案内

当日は、体を動かしやすい準備をして
お越しください。

服装：ズボンなど、動きやすい服装

(※更衣室はありません)

靴：館内は土足で OK です

持ち物：水分補給用の飲み物

汗拭きタオル

問合せ先 ノーブデンス西区民センター

TEL : 06-6531-1400 FAX : 06-6531-1402

e-mail : nishi_c@osakacommunity.jp

施設サイトURL <https://www.osakacommunity.jp/nishi-c>

※11月中旬に(株)マクニカと協働のフレイルチェック事業を予定しています。

