

参加無料

尿もれ予防体操と 筋力アップ教室

筋力低下や尿もれは、年のせい？

あきらめないで！予防や改善の方法があります。

気軽に楽しく学びましょう。



第1回 令和7年 **11月11日（火）** ←男性の方向け

第2回 令和7年 **11月27日（木）**

午後**2時～3時30分**（開場:午後**1時45分**）

内 容 ・講義（尿もれ予防、改善の方法）
・簡単筋力アップ体操（尿もれ予防にも効果てきめん！）

会 場 大森地域庁舎（大森西1-12-1）101会議室

対 象 次のすべてに当てはまる方

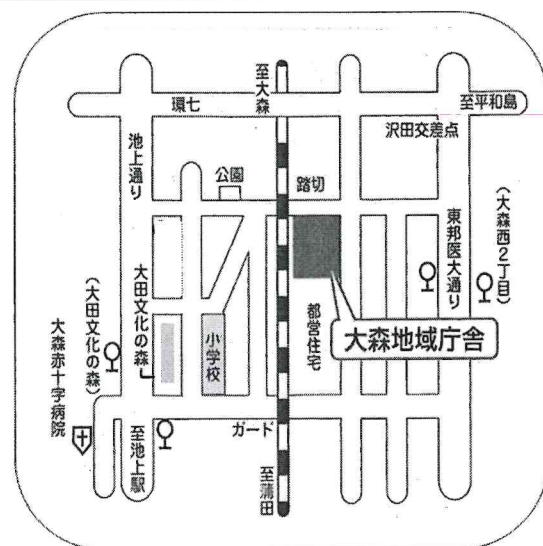
- ①区内在住
- ②要介護の認定を受けていない
- ③医師等から運動制限をされていない

定 員 各回先着20名

申 込 下記へお電話で（令和7年10月21日から）

持ち物 飲み物、フェイスタオル、筆記用具

※運動しやすい服装と靴でお越しください。



【申し込み・問い合わせ】

大森地域福祉課 高齢者地域支援担当

電話：03-5764-0658

大田区公式 健康アプリ



本イベントへの参加で
100Pt獲得できます。

健康アプリの詳細はこちら⇒

