



＼ 日常を諦めない！ ／



## シニアのための尿もれ予防教室

「トイレの悩みでやりたいことが出来ない」「トイレが気になって楽しむことが出来ない」  
男女問わず多くの方が悩まれている尿もれについて、この機会に学んでみませんか？  
トイレの悩みを軽減するための、日常生活での工夫や体操についてお伝えします。  
ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。

**日時** 令和6年5月27日（月曜日）

14時00分～15時00分

**会場** 台東区民会館 9階 ホール（花川戸2-6-5）

**対象** 区内在住のおおむね65歳以上の方

**講師** NPO 法人日本コンチネンス協会 副会長／コンチネンスアドバイザー  
東京都健康長寿医療センター研究所 研究員

小島みさお氏

**定員** 50名（応募多数の場合抽選）

**申込方法** はがき または 電子申請



電子申請はこちら

【はがきの場合】

「教室名」「氏名」「住所」「連絡先」を記入し、下記問合せ先まで、  
ご郵送ください。

申込締切：4月30日（火曜日）※消印有効



### 申し込み・問合せ先

〒110-8615 東上野4-5-6 台東区役所 高齢福祉課介護予防担当

☎03-5246-1295