

令和4年度

トイレのお悩みすっきり講座

こんなお悩みありませんか？



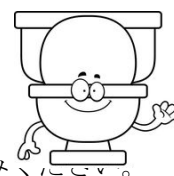
女性に多くみられる咳をしたときなどのふとした拍子の尿もれ。

男性に多くみられる排尿後の追っかけ尿もれ。

歳のせいとあきらめないで！

中高年の尿失禁についてその仕組みを知り、対策とセルフケアを身につけて安心して楽しく外出しましょう！

(1日完結型の講座です)



※いずれの日程にもご参加可能ですが、内容を確認のうえ、お申し込みください。

※今後の新型コロナウイルスの状況により、定員を変更する場合があります。

*性別で内容を分けていますが、参加の制限はしていません。

場 所	日 時	内 容	定 員
サンライフ鶴巻 (中履きをご用意ください)	7月21日(木)	男性向け	30人
本町公民館	9月8日(木)	女性向け	30人
曲松児童センター	10月7日(金)	女性向け	30人

時間はいずれも午後1:30~3:30

お気軽にお申し込みください！

- ※尿もれが気になる方
- ※将来の備えをしたい方
- ※ご家族の尿もれを心配されている方

申し込み・問い合わせ

高齢介護課 高齢者支援担当 ☎ 82-7394

