

介護予防講座のご案内

尿失禁の予防に必要な筋力を強化する体操や生活習慣の改善に関する知識を学びます。

1 内容

講義・実技

<骨盤底筋力向上コース>

女性のための骨盤底筋トレーニング ～尿失禁予防・改善編～

講師 (株)ホリスティックヘルス研究会

代表取締役 辻野 和美

2 日時

平成30年7月25日(水) 13時から15時

3 場所

福祉住宅体験館(県営福祉パーク)

住所 奈良県磯城郡田原本町多722

最寄り駅 近鉄橿原線 笠縫駅 徒歩18分

4 対象

女性

5 募集人数

30名(多数の場合抽選)

6 募集期間

平成30年4月1日(日)～平成30年7月11日(水)

(当日17:15必着)

※年間計画で別途発表させていただいております。

7 費用・持ち物

資料代300円、上靴、ハンドタオル、水分補給用の飲み物
動きやすいパンツスタイルで参加してください。

8 申込み・問合せ

住所・氏名・電話番号を、ハガキ・FAXまたは電話にて下記まで
連絡下さい。

奈良県介護実習・普及センター

〒636-0345 磯城郡田原本町多722

TEL 0744-32-8848

FAX 0744-34-2800

