

無料

事前
申込み

「歩く」は身近な健康法！

おでかけ応援講座

フレイル予防／頻尿予防

健康寿命延伸のためのフレイル予防には、日々歩くことがとても大切です。トイレの不安なく、しっかり歩いていただくために、おでかけのメリット、おでかけを妨げる原因にもなる「軽失禁」の対策方法などを学びましょう！

令和5年 7月20日(木)

13:30 ~ 15:00 (13:15より受付)
(途中休憩あり)

場所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象 : 60歳以上の方

申込み : お電話か窓口まで 定員 : 先着20人程

持ち物 : 筆記用具、室内履き、マスク

講師 : 花王グループカスタマーマーケティング(株)

内容 : ① フレイル予防のための「おでかけ」のススメ ② 尿もれの種類と原因、対策法
③ 歩くことを楽しめる尿ケア用品のご紹介 などをお伝えします。

主催 : 中山地域ケアプラザ

協力 : 花王グループカスタマーマーケティング(株)

〈お申込み・お問い合わせ・ご連絡先〉

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業 担当 : 田中

☎ 045-935-5694

