

エンジョイまいか塾



花王グループの講師による
「おでかけ」と「尿もれ」の講座です



おでかけ応援 フレイル&頻尿予防

- ① 図やイラストを使った、わかりやすい内容
- ② 骨盤底筋体操
- ③ 紙パンツの使い方、選び方ご紹介
- ④ 吸水実験

参加費無料
当日参加もお気軽に



日時：R6年 3月11日（月）

10：00～11：30

場所：多目的ホール（舞岡柏尾地域ケアプラザ）

対象：どなたでもどうぞ

お申込：045－827－0371

（舞岡柏尾地域ケアプラザ）