報道機関各位

令和8年 11月5日

介護予防講演会

～“誰にも言えない”を“みんなでスッキリ！　”へ～

骨盤底筋ケア講座

　市は、介護予防事業として、こころとからだの健康を保ちながら地域で生活が続けられることを目的に介護予防講演会「骨盤底筋ケア講座」を開催します。

　「年のせいだから…」と諦めている、くしゃみや笑ったときの尿モレ、頻尿などを、楽しく予防・改善します。

　このことを広く周知したく、ぜひ、貴媒体での告知および取材・掲載方、お願いいたします。

概要

■日時　11 月 24 日㈫午後 2 時～3 時 30 分（開場・受付：1 時 30 分～）

■場所　矢川プラス　多目的ルーム

■講師　大林　松乃氏（理学療法士）

■対象　65 歳以上の国立市民

※内容は女性の尿モレ予防の話が中心となりますが、男性も参加いただけます。



▲大林氏。

■定員　60 名（申込先着順）

■申込　10 月22 日㈭より、問い合わせ先まで電話

問い合わせ	国立市　健康福祉部　高齢者支援課 地域包括支援センター（市役所内） TEL042-576-2123