

# 尿失禁予防講座

## ～もれに負けない身体づくり～

尿失禁(尿漏れ)って  
予防できるの？

男性でも悩んでいる  
人っているの？

尿失禁(尿漏れ)を  
気にせず外出したい！

せきやくしゃみをしたときなど、ちょっとした時にもれしてしまう  
ことはありませんか？

尿もれは、外出や人とのつきあいを妨げ、落ちこみや閉じこもりを  
招くことにつながります。

この講座では、尿トラブルのセルフケアについての講話や体操を行います。



【日時】

令和7年1月16日(木)

14時～15時30分

【会場】

袖ヶ浦市民会館 3階中ホール

【講師】

カトレアンホーム

佐武 慶彦 作業療法士

【対象】

市内在住の方(おおむね65歳以上)

定員30名(申込先着順)

【持ち物】

フェイスタオル、筆記用具、

動きやすい服装、水分補給のための飲み物

【申込み】

事前に電話・窓口にて申込み

令和7年1月25日×

【袖ヶ浦市高齢者支援課 地域包括支援センター】

☎ 0438-62-3225