

健康長寿セミナー

困っていませんか 尿もれ💧💧

尿もれはなぜおこるのか、専門家のお話を聞きながら、自分の身体のことを考えてみませんか？ 男女関係なく参考になります。ナプキンの上手な使い方や骨盤底筋を鍛える方法などを学んで、快適な幸（高）齢者生活に役立てましょう！



参加
無料

日程

2026年 10月 3日（土）

時間

14:00～15:30（受付13:30～）

会場

ふじみカフェ（湘南の丘3F）

講師

平塚市民病院 皮膚・排泄ケア特定認定看護師
埴 優花（はなわ ゆうか）看護師
堤内 教子（つつみうち のりこ）看護師

セミナー内容

- ・排尿障害と畜尿障害について（頻尿、尿失禁）
- ・畜尿障害への対処と予防（生活指導、排尿用具の活用、骨盤底筋訓練など）

先着20名様

無料駐車場あり

※土日曜日は辻堂駅からの無料シャトル便は運行しておりませんのでご注意ください

住所

茅ヶ崎市赤羽根3685

電話

0467-53-1811

9/24(木)
申込締切り

担当：地域連携室 大野