

申込締切

5/23
(金)

尿もれ予防体操

女性のための体操教室

くしゃみをしたときや寒い日など、
ちょっとした拍子におこる尿もれ—

実は、多くの女性の悩みの1つです。
この教室では、尿もれの予防・改善に
効果がある体操を中心に、
日常生活の中でも継続できる運動をお教えます！



日程

6月 5.12.19.26 日

7月 3.10.17.24 日 全8回 ※毎週木曜日

時間

午前10時～11時30分

会場

麴町区民館

地下1階 洋室A.B

定員

20名

※応募多数の場合は抽選

持ち物

タオル・飲み物

— 対 象 —

- ☒ 区内在住で
65歳以上の女性の方
- ☒ 自立して教室に
参加できる方
- ☒ 教室終了後も
運動を継続したい方

申込

千代田区在宅支援課介護予防担当

電話 03-5211-4223

※ポータルサイト、お電話またはEメール（裏面記載例参照）
でお申し込みください。

オンライン申込

ご希望の方⇒

※千代田区ポータルサイト
につながります（要登録）

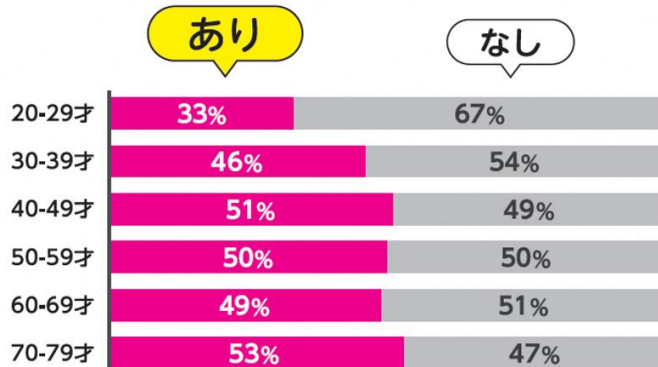


尿もれトラブルがある人、意外と多いんです！

**約50% の女性が
過去に
尿もれを経験**

出典：日本製紙クレシア株式会社

尿もれの経験率



■教室スケジュール

1回	令和7年 6月5日	体力測定（事前）／オリエンテーション／ストレッチ・脳トレ
2回	6月12日	参加者自己紹介／全身ストレッチ手指体操&脳トレ／リズム運動
3回	6月19日	歯科医師による口腔機能向上プログラム／全身ストレッチ手指体操&脳トレ
4回	6月26日	全身ストレッチ手指体操&脳トレ／リズム運動／コグニサイズ
5回	7月3日	全身ストレッチ手指体操&脳トレ／リズム運動／コグニサイズ
6回	7月10日	全身ストレッチ手指体操&脳トレ／ウォーキング／筋力アップ運動
7回	7月17日	体力測定（事後）／リズム運動／全身ストレッチ手指体操&脳トレ
8回	7月24日	体力測定結果説明／総復習／全身ストレッチ手指体操&脳トレ／修了式

※上記内容のほか、グループワークやミニ講話も予定しています

※プログラムの内容については、予告なく変更になる場合があります

メールでのお申込み（記載例）

●在宅支援課メールアドレス

zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp（24時間受付）

●メールに記載する項目

- ① 女性のための体操教室の申し込み
- ② 氏名・フリガナ ③ 郵便番号・住所
- ④ 生年月日 ⑤ 日中ご連絡のつく電話番号

メール受信後、在宅支援課介護予防担当より

メールにてご連絡させていただきます。

（区からの折り返し連絡をもって、予約完了となります。）

麹町区民館へのアクセス

