女性のための体操教室



尿もれ予防体操

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
効果がある体操や、リズム体操など
さまざまな運動を行います！

申込期間
10/20（火）
▼
11/13（金）

日程
12月 2. 9 .16. 23 日
1月 6.13.20.27 日
全8回
※毎週水曜日

時間
午後2時～3時30分

会場
かがやきプラザ
4階　会議室

定員
20名　※応募多数の場合は抽選（新規の方優先）

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
- 教室終了後も仲間と運動を継続したい方

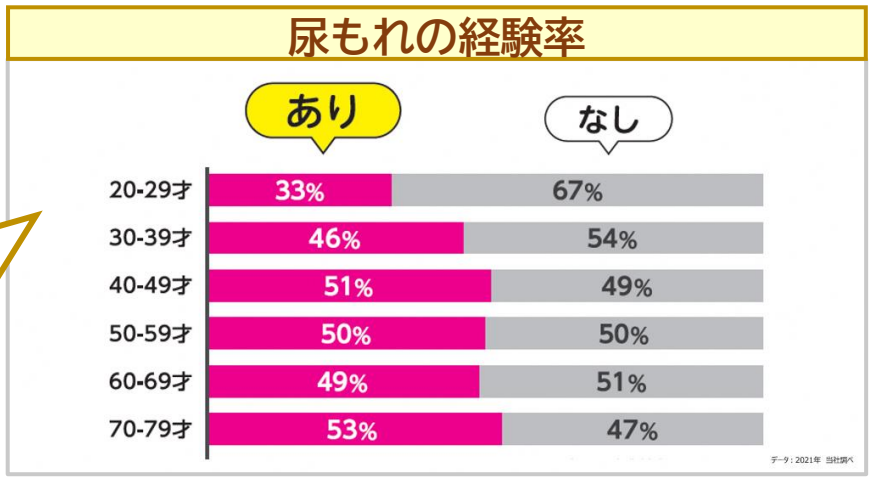
問合せ
千代田区　在宅支援課　介護予防担当
☎ 03-5211-4223（平日9時～17時）
※お電話・Eメールまたはポータルサイトでお申し込みください。
※Eメールでのお申込み裏面記載例参照

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



■ 教室プログラム

回	日付	内容	
1回	令和８年 12月２日	尿失禁予防筋力トレーニング／全身ストレッチ（全ての日程で行います）	体力測定（事前）／オリエンテーション／手指体操
2回	12月９日		尿失禁予防講話/運動／手指体操／リズム運動
3回	12月16日		歯科医師による口腔機能向上プログラム／リズム運動
4回	12月23日		栄養講話／コグニサイズ／リズム運動
5回	令和９年 １月６日		社会参加、フレイル予防講話／手指体操／コグニサイズ／リズム運動
6回	１月13日		ウォーキング／手指体操
7回	１月20日		体力測定（事後）／リズム運動
8回	１月27日		手指体操／リズム運動／体力測定結果説明／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。

■ メールでの申し込み（記入例）

●在宅支援課メールアドレス

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

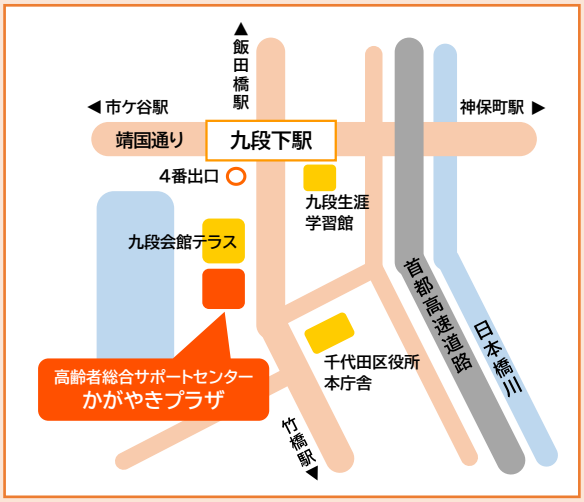
●メールに記載する項目



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。）

■ かがやきプラザへのアクセス



・都営新宿線/東京メトロ東西線/半蔵門線
九段下駅４番出口から徒歩５分