



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
効果がある体操を中心に、
日常生活の中でも継続できる運動を
お教えします！



日程

6月 4.11.18. 25 日

7月 2. 9 .16. 23 日

※毎週木曜日

全8回

申込締切

5/20
(水)

時間

午前10時～11時30分

会場

岩本町ほほえみプラザ
1階 多目的ホール

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)

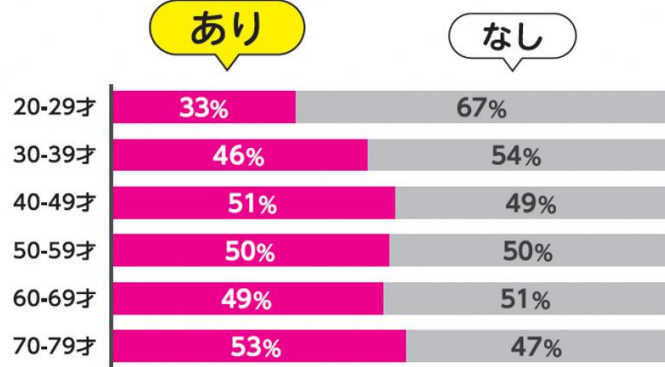


尿もれトラブルがある人、意外と多いんです！

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

尿もれの経験率



データ：2021年 当社調べ

■ 教室スケジュール

1回	令和8年 6月4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11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18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25日	栄養講話／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2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
6回	7月9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
7回	7月16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23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)

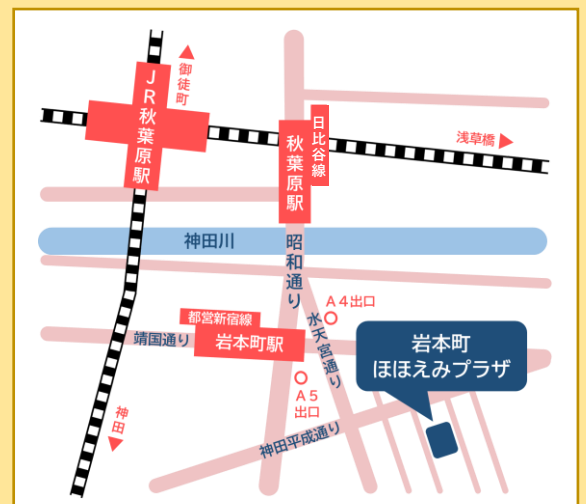
●メールに記載する項目

- 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。)

■ 岩本町ほほえみプラザへのアクセス



・都営新宿線岩本町駅A5出口から徒歩5分