

# 令和7年度 第2回 介護予防教室

## (講演&個別相談)

女性  
限定

講演会



女性の尿もれは、出産や女性ホルモンの低下などにより多くの人におこりうる症状の1つで、尿もれが原因で外出を控え、生活の質が低下することもあります。

今回、女性を悩ます尿失禁の講演と個別相談(先着4名)を行います。また、尿もれ防止体操(骨盤底筋訓練)を行います。いつまでも自分らしく生活するための取り組みを聞いてみませんか?

演題: 「女性を悩ます尿失禁に立ち向かおう!」

講師: 岡山大学病院 医師 石井 亜矢乃 先生

日時: 令和7年12月16日(火)

14:00~16:00 受付13:30~

個別相談は  
1人15分程度。  
先着4名です。

場所: ゆめトピア長船(長船町公民館) 健康スタジオ

対象者: おおむね 65歳以上の市内在住の女性

定員: 30名 \*先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。

\*動きやすい服装でお越しください。

参加費  
無料

申込  
必要

### 【申込方法】

電話またはFaxにて申し込みください。  
(裏面のFax用紙をご活用ください)

### 【申込開始日時】

令和7年11月25(火) 8:30~

【問い合わせ・申込先】瀬戸内市 福祉部 いきいき長寿課  
電話: 0869-24-8869 FAX: 0869-24-8840

## 申込方法

電話・FAX のどちらかの方法でお申し込みください。  
お申し込み時に、参加者のお名前と連絡先をお伝えください。

**申込期限:令和7年12月12日(金)**

**①電話**(祝日、休日を除く月曜日から金曜日 8:30~17:15)

- いきいき長寿課 電話**(0869-24-8869)**まで  
お電話ください。

**②FAX**

- 下記太枠内をご記載のうえ、**FAX(0869-24-8840)**まで  
ご送信ください。

個別相談を希望の方は○をご記入ください



1	フリガナ 氏名	連絡先 — —	
2	フリガナ 氏名	連絡先 — —	
3	フリガナ 氏名	連絡先 — —	

★講師の先生に何か質問がある方は、下記に記入していただきか、電話の申込時にお伝えください。当日、質問時間を設けており、先生に回答していただく予定にしております。

**【注意事項】**

- 発熱等の症状により体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
- 体を動かしやすい服装でお越しください。