

女性のための 

# 尿トラブル予防と 簡単エクササイズ



「産後・術後の排泄トラブル」「せきやくしゃみをした時の尿もれ」  
「最近、トイレの回数が増えた」「夜中のトイレで安眠できない」など、  
気になる症状を抱えている方は意外に多いものです。

でも、どこにも相談できず、ひとりで悩んでいませんか？

尿トラブルのしくみと予防法を学び、

「笑顔・快適・健康生活を取り戻しましょう！」



とき：平成29年3月30日（木）

14：00～15：30

ところ：タワーホール船堀 4階 研修室

講師：中田 晴美氏（東京女子医科大学看護学部准教授）

定員：60名（申込順）

- ▶手話通訳をご希望の方は、3月15日（水）までにご予約ください。
- ▶セルフケアのためのエクササイズを行いますので、動きやすい服装でお越しください。

申込は電話またはFAX

TEL 5676-2455 FAX 5676-2458

（2月21日（火）9：00から受付）

江戸川区女性センター

◆毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です。江戸川区では女性が  
自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるよう支援しています。