

令和4年度 第3回

なるほど、なっとく!健康講習会

～尿もれの悩みをスッキリ解決!!～

講話「基礎から学ぶ排尿障害」

講師 中嶋医院

院長 中嶋 一史 氏



実技「尿失禁予防の体操」

講師 金沢市スポーツ事業団

スポーツ指導員 澤谷 めぐみ 氏

日時

令和4年

12月8日(木) 14:00～15:30

場所

金沢健康プラザ大手町 東館4階大研修室(大手町3-21)

※ 公共交通機関 または 周辺の有料駐車場の ご利用 をお願いします

対象

65歳以上の金沢市民 30名程度 (先着順)

費用

100円(保険料、資料代)

その他

- ★ 動きやすい服装でお越しください。
- ★ 筆記用具をお持ちください。
- ★ 来館時に、手指消毒のうえ 体調チェック・検温 をします。
- ★ 当日の血圧測定結果によっては実技を控えていただきます。

11月15日(火)

から 受付開始!

お申込み・お問合せ



公益財団法人 金沢健康福祉財団 (金沢市大手町3-23)

電話 222-0102 FAX 222-4366

