



# いきいきはつらつ塾

## 排泄コントロールできる 身体づくり

「人生100年時代」

どこへでも心配なく出かけられる身体でいるために。

尿トラブルの予防・改善を目指すための

オリジナルトレーニングもあります。

(椅子に座ったままできます。)

※ガードル等、体を締め付ける衣服の着用を控えてご参加ください。



日時 **2月20日(金) 10:00~11:30**

場所 沼田公民館 大集会室

対象 おおむね60歳以上の人

定員 70人(先着順)

講師 インナーサポート協会 代表

石硯 登貴子 さん

持ち物 水分補給できるもの

参加費 無料 ※希望者はテキストを購入できます(1,000円/冊)

申込み 2月1日(日)9:00~2月18日(水)までに

電話か来館で沼田公民館へ

主催 沼田公民館(Tel082-848-0242)

協力 いきいきはつらつ塾サポーター



尿トラブル予防・改善を目指すためのトレーニング「イントレ」メソッドを確立し、介護職を退職後インナーサポート協会の屋号にて活動中。

3月のテーマは

「行ったつもりの宮島観光」

おたのしみに!



### ★申込みの際のご注意★

本人・家族分の申込みのみ受け付けます。友人・知人分の申込みはご遠慮ください。

講座に参加できなくなった場合は必ずご連絡ください。

講座の様子を撮影し、記録用・広報用として活用します。

沼田公民館のインスタグラムに掲載を希望しない場合は、申込みの際にお知らせください。

申込みの際にお伺いした個人情報については、講座に関連した諸連絡以外の目的で使用しません。

