

老若男女問わずご参加頂けます！

「100歳までも元気でいきいき、美しく」

～いつまでも元気でいきいき美しくありたいと願う全ての人のために～



もう、ひとりでは悩まない。骨盤底筋体操を皆で楽しもう！！

元気でいきいきした毎日のためには、快食、快眠、快便が大事なこと。でも年齢を重ねていくと、見た目は若くても、身体の臓器は確実に老化していきます。

●正常な排尿・排便とは何か ●気持ちよく排尿・排便するための食事、運動、体重管理の方法 ●骨盤底筋の役割とは ●骨盤底筋体操の体験



お話&体操！

2015年 **3月1日** 日

開演：13:00（受付 12:30）15:00 終了予定

東松山市民文化センター ホール

一般 1,000 円 / 友の会会員 500 円

※当日は動きやすい服装、靴でご参加ください。



講師：西村かおる

コンチネンズジャパン株式会社 専務取締役 / NPO 法人日本コンチネンズ協会会長 / 看護師 / がんばらない介護生活を考える会 委員 1979年日本三育学院カレッジ看護学科卒業。東京都公衆衛生看護専門学校保健学科を経て、東京衛生病院に訪問看護師として勤務。1986年より英国に渡りサセックス州ブライトン・ポリテクニクにて地域看護を、翌年にはコンチネンズアドバイザー指導のもと、失禁看護を学ぶ。北里研究所病院（コンチネンズ支援室）、北里大学病院（泌尿器科）、沖縄アドベンチストメディカルセンター（産婦人科）、高知県近森病院他にて非常勤勤務。著書に、『パンツは一生のともだち』（現代書館）、『新排泄ケアワークブック』（中央法規出版）など。ランニング愛好者であり、ランニングの世界・友の会の代表も務める。

【申込方法】事前申込・先着順

下記申込先までお電話・郵送・FAXまたは持参のいずれかの方法で下記記載事項をご記入の上、お申込みください。

記載事項：①希望講座名、②お名前(ふりがな)、③ご住所、④ご連絡の取れる電話番号、⑤年代(任意)

東松山市民文化センター **0493-24-2011** (8:30 ~ 21:30)

〒355-0024 埼玉県東松山市六軒町5番地2 FAX: 0493-24-2012

東松山文化センター

検索

higashimatsuyama-bunka.jp