

知っておけば役に立つ!!

明日を楽しく過ごす

ひめトレ ✨



笑ったり、くしゃみをしただけなのに、「あっ！」
軽い尿漏れの経験はありませんか？

尿漏れは、妊娠・出産や加齢によって起こり、
多くの女性にみられる症状ですが、QOL（生活の質）を
大きく損なう状況なのに、誰にも相談できずに我慢してい
る方が少なくありません。

正しい対処方法を知り、快適な明日を過ごしませんか？
講義と簡単な体操の講座です！

《日時》

令和7年10月15日（水）

13時30分～15時

（受付13時15分～）



《会場》

三鷹市総合保健センター（多目的室3～5）

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2F

《講師》

杏林大学医学部付属病院

皮膚・排泄ケア認定看護師 平山 千登勢さん

《対象》

三鷹市在住・在勤・在学の女性

＊会場：30人

＊オンライン・オンデマンド配信：各300人

＊保育：定員15人（生後4か月～未就学児まで）

オンライン・オンデマンド受講

・保育あり

参加費無料

《申込み方法》

■申込み期間

9月22日（月）9時～

10月10日（金）23時59分

＊ご希望の参加受付フォームから
お申込みください。

■会場参加申込みフォーム



■オンライン・オンデマンド

申込みフォーム



＊オンデマンド配信期間：

11月4日（火）～

12月7日（日）

お問い合わせ

三鷹市子ども政策部子ども家庭課

電話：0422-46-3254