

# ラクっちゃ 区民公開講座

楽しくチャレンジ！人生100年時代の介護・フレイル予防

## 今日から実践、 頻尿・尿漏れ・排尿困難 対策！ ～運動・食事・薬物治療などを学ぼう～

日時

令和5年11月29日(水)  
10時30分～12時00分

場所

ラクっちゃ 研修室

講師

佐々木 裕 氏

佐々木クリニック泌尿器科 芝大門 院長  
医学博士・日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医



対象

どなたでも

定員

110人(事前予約)

申込

11月1日(水)より電話または直接

Zoomにて、オンライン配信をいたします。(先着100人)  
お好きな場所で講座を視聴することができます。  
ラクっちゃのホームページから予約サイトへお進みください。

ホームページ  
QRコード



- ・オンライン視聴の申込期間は、11月1日(水)～11月28日(火)までとさせていただきます。
- ・ご視聴に関するパソコン等の端末やインターネット環境はご自身でご用意ください。
- ・視聴には大量のデータ通信を使用するため、Wi-Fi環境やLanケーブルのご利用を推奨いたします。

<問合せ> 港区立介護予防総合センター ラクっちゃ  
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階

(電話) 03-3456-4157