

／自分でできる予防体操／

トイレに悩まないために



日時

令和8年 7月30日 木

午前10時から11時30分

場所

ささえーるおさしの 2階コミュニティルーム
(武蔵野市吉祥寺北町1-9-1)

定員

50名 ※市内在住・在勤・在学の方優先



毎年人気の講演会

今年も

体操の時間を増やして

行います!

講師

牧野 美奈子 氏

武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター
NPO法人日本コンチネンス協会

コンチネンスアドバイザー

排泄ケアのスペシャリストで
あるコンチネンスアドバイザー。
武蔵野市住宅改修・福祉用具相談
支援センターにて長年排泄ケアに
ついての相談支援を行っている。



[申込み・問い合わせ先]

武蔵野市 高齢者支援課 相談支援係
〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28
電話 0422-60-1846

申込み詳細は裏面へ



共催：武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター/武蔵野市

窓口・郵送・FAXでお申し込みの場合

下記申込書を記載の上、各申し込み方法でお申し込みください。

住所：〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 高齢者支援課

FAX：0422-51-9218

電話でお申し込みの場合

下記申込書の項目をお電話でお伝えください。

TEL：0422-60-1846

インターネットでお申し込みの場合

二次元コードを読み取り、
必要事項を入力してください。



7月1日
申込開始

申し込み方法

講演会 申込書

フリガナ	
お名前	
ご住所（町名のみ） <input type="checkbox"/> に✓をつけてください	<input type="checkbox"/> 市内（お住まいの町名に○をしてください） ・吉祥寺東町 ・吉祥寺南町 ・御殿山 ・吉祥寺本町 ・吉祥寺北町 ・中町 ・西久保 ・緑町 ・八幡町 ・関前 ・境 ・境南町 ・桜堤 <input type="checkbox"/> 市外（ <input type="checkbox"/> 市内在勤 <input type="checkbox"/> 市内在学 <input type="checkbox"/> その他）
電話	
FAX	