

# 健康長寿のための腸活セミナー

## —誰にも聞けない、うちのことはなし—

平成31年

日時

1月24日(木)

13:30～15:00(受付開始13:00)



場所

金沢健康プラザ大手町 東館4階 大研修室(金沢市大手町3番21号)  
駐車場がほとんどありませんので、公共交通機関または周辺の有料駐車場のご利用をお願いします。

対象

65歳以上の金沢市民(軽い運動が行える方) 30名程度

費用

100円(保険料など)

その他

水分補給用の飲み物、汗拭きタオルを持参のうえ、動きやすい服装、靴でご参加ください。

### 講師



コンチネンスケア・イノベーションセンターおまかせうんちタッチ代表

榊原 千秋 氏



先生は、保健学博士、保健師、助産師、コンチネンスアドバイザーなど多くの資格をお持ちで、多岐にわたりご活躍されています。排便ケアのプロフェッショナル(POOマスター)の養成等も手がけられており、その豊富なご経験や知識から、今回は、便秘予防などの生活への取り入れ方を中心に、楽しくご講義いただきます。

お申込み・お問合せ先

受付開始は1月8日(火)です

(公財)金沢総合健康センター 住所 金沢市大手町3番23号

FAX (076)222-4366

TEL (076)222-0102

ホームページ  
<http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

この講習会は(公財)金沢総合健康センターが金沢市の委託を受けて行っています。

