

平成29年度 第2回

主催：金沢市

# なるほど、なっとく！健康講習会

講話・実技

## 健康長寿の腸活生活のススメ

講師： 榊原 千秋 氏

(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ッチ 代表)

日時：平成30年1月10日（水曜日）午後1時半～3時

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)

対象：65歳以上の金沢市民（軽い運動が行える方）

定員：30人ほど ※12月5日（火）より申込み受付開始 先着順

費用：100円（保険料など）

◎汗ふきタオル、水分補給用の飲み物をお持ちください。

◎動きやすい服装、靴でご参加ください。

◎会場の駐車場は数台のみですので、公共交通機関をご利用の上お越しください。



※榊原先生は、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、今回は便秘予防や失禁予防の生活への取り入れ方について楽しくご講義いただきます。

申込み・問合せ先： (公財)金沢総合健康センター

(金沢市大手町3番23号 金沢健康プラザ大手町西館)

電話:222-0102 FAX:222-4366



※ 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。