

令和3年度

主催：金沢市

第1回・2回 なるほど、なっとく！健康講習会

講話・実技



健康長寿のための腸活のススメ

～自分でできる便秘予防～



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ッチ

POOマスター

上口 幹 氏

日時

令和3年
10月8日(金)
13:30～14:30

令和3年
10月13日(水)
13:30～14:30



※ 両日とも同じ内容です。どちらか都合のよい日程にお申し込みください

場所

金沢健康プラザ大手町 東館4階大研修室(大手町3-21)

※ 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

各日 65歳以上の金沢市民 20名程度(先着順)

費用

100円(保険料、資料代)

9月14日(火)

から 受付開始!

その他

必ず、マスクを着用のうえご参加ください
筆記用具をお持ちください
来館時に、手指消毒のうえ 体調チェック・検温 をします

お申込み/お問合せ

公益財団法人 **金沢健康福祉財団** (金沢市大手町3-23)

電話 **222-0102** FAX **222-4366**



※ この教室は、公益財団法人 金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けておこなっています