

## 第3回

# うんこさん保健室

みなさん、お通じのお悩みありませんか？  
「うんこさん保健室」では、みなさんの**快便**をめざし  
毎回テーマをかえてお話しています。  
毎日の散歩やストレッチが快便をもたらすことは  
みなさん聞かれたことがあるかと思います。  
第3回のテーマは、**生活習慣**です。  
快便をめざした、腸に良い生活や運動・ツボについて  
楽しく学びましょう♪

日時：12月19日(火)14時～16時

場所：ライブラリとなり(羽曳が丘3丁目5の38)

対象：ご興味のある方はどなたでも

内容：・ミニレクチャー

- 腸に良い生活、運動・ツボについて
- ・うんこさんワーク(身体を動かしましょう!)
- ・個別相談の時間



\*お申込み(先着10名様)

FIKA三丁目(羽曳が丘3丁目5の37)、または  
下記連絡先までご連絡下さい。

【お問合せ】

POOマスターはびきの 山本初美・小林美恵子  
MAIL: sf22029v@st.omu.ac.jp (山本)

大阪公立大学大学院看護学研究科 在宅看護学  
深山華織 三輪恭子