

第2回



うんこさん保健室

みなさんは、気持ちよくうんこさんを出せていますか？
「うんこさん保健室」では、地域のみなさんのすっきりと
気持ちの良い排便生活をめざし、毎回テーマを変えてイ
ベントを開催しています。

うんこさんは、食べたものからできますよね。また「腸内環
境」という言葉も聞かれたことがあるかと思います。
第2回のテーマは、「食事」です。快便をめざした、腸に良
い食事・食生活についてみなさんと楽しくお話できたら
と思います。

日時：9月26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

快便をもたらす食事って??

- ・うんこさんワーク
- ・個別相談の時間

*お申込み(先着10名様)

FIKA、もしく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

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

