



# 2023年コンチネンスデイ 一般市民公開講座



コンチネンス協会は、  
「すべての人が気持ちよく排泄のできる  
社会作り」のために活動している団体です。

## ～人生100年時代、気持ちよい排泄とは～ 気持ちのよい排泄、興味関心のある方、是非参加してみませんか？

### 1. 【健康と腸の関係】

札幌ヤクルト販売(株) 腸トレマスター 板垣 江理奈 氏

### 2. 知っていますか？骨盤底筋 -鍛えて快適な生活を- NPO法人日本コンチネンス協会

コンチネンスリーダー 宮田 照美 氏

### 3. 骨盤底筋体操 (実演)

### 4. 免疫力の高まるレシピ紹介

札幌ヤクルト販売(株) 管理栄養士 杉村 久瑠実 氏

\*開催日時：2023年11月11日（土）10：00～12：10  
（9:50～開場）

\*会場：札幌ヤクルト本社 9階大講堂

札幌市中央区大道西6丁目大道公園ビル  
（地下鉄大通り1番出口 徒歩3分）

\*参加費：無料 申込締切：10月20日（金）迄

\*定員：50名 **先着順**定員に限りがありますので  
お早めのお申し込みを！当日も参加可能

\*コロナ感染対策のためマスク装着のご協力をお願い致します。

\*体操の実演がありますので、動きやすい服装でお越し下さい。

また、汗拭きタオルやハンカチ等は各自で準備をお願いします。

主催：NPO法人コンチネンス協会北海道支部

協賛：札幌ヤクルト株式会社 日本老年泌尿器科学会 コロプラスト株式会社

ユニ・チャーム メンリッケ株式会社 キックマンニュートリケア・ジャパン株式会社

協力：一般社団法人 日本排尿機能学会 寄付：株式会社総合サービス

# コンチネンスディ 一般市民公開講座申し込み用紙

**\* FAXの方 番号 011-717-2687**  
北海道脳神経外科記念病院 医療相談室 青山苑

## 記載事項

氏名	ふりがな
住所	〒 市 区 丁目 条 番地
電話番号	- -
メールアドレス	@
職業	○をつけて下さい 会社員 自営業 学生 医療・介護職 無職

**～お申込方法～ 申込締切り 10月20日（金） 17：00迄**

「FAX」でお申し込みの方は、申込用紙に必要事項を記入しご使用下さい。

「QRコード」でお申し込みの方は、左記をご使用下さい。

申し込み用  
QRコード

**当日参加も可能です**

お問い合わせ先：[continence.hokkaido2020@gmail.com](mailto:continence.hokkaido2020@gmail.com)

担当者 サトウ

この度はコンチネンスディ一般公開講座へ申込をありがとうございます。

※個人情報保護に基づき、皆様の個人情報はご本人の同意を得ずに

第三者へ開示することはありません。

