



# 2024年コンチネンスデイ 市民公開講座

参加  
無料

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。

## 「目指せ！健腸！！」

## 全ては快適な排泄に繋がっている！？

気持ちのよい排泄、日常に取り入れませんか？

1. 健康と腸の関係 ～ヤクルトストレッチ～  
札幌ヤクルト販売(株) 腸トレマスター 板垣 江理奈 氏
2. 骨盤底筋を鍛えて 快適な生活を  
～骨盤底筋体操やってみよう～  
NPO法人日本コンチネンス協会  
コンチネンスリーダー 工藤麻美、西村由美子、齋藤美涼 氏
3. スルツと排便！おすすめ栄養素とレシピ紹介  
札幌ヤクルト販売(株) 管理栄養士 杉村 久瑠実 氏

\* 日時：2024年11月2日（土）10：00～12：00  
（9:45～開場）

\* 会場：札幌ヤクルト本社 9階大講堂  
札幌市中央区大通西6丁目10-10 大通公園ビル  
（地下鉄大通駅 1番出口 徒歩3分）

\* 申込締切：10月20日（日）12時迄

\* 申込方法：FAXまたはQRコードにて（裏面にあり）

\* 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！当日参加可能です

\* 感染対策のためマスク装着でのご参加にご協力をお願いします。

\* 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：コロプラスト株式会社 キッコーマンニュートリケア・ジャパン株式会社 日本老年泌尿器科学会  
札幌ヤクルト販売株式会社

協力：日本排尿機能学会

寄付：EAフォーマ株式会社

# コンチネンスディ 一般市民公開講座申し込み用紙

**\* FAXご利用の方 011-717-2687**

## 記載事項

氏名	(ふりがな)
住所	
電話番号	
メールアドレス	
職業	

**～お申込方法～ 申込締切り 10月20日（日） 12：00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

**お問い合わせ先：** [continence.hokkaido2020@gmail.com](mailto:continence.hokkaido2020@gmail.com)  
担当者 サトウ

※FAXは申し込み専用です。お問い合わせは上記へお願いします。

※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。

