

2019年8月18日（日）
 午前10時半よりサンエール鹿児島にて
 （株）マストコ主催第3回健康教室を
 開催いたしました。
 今回のテーマは
 「便秘と尿」
 でした。



今回は、便秘と尿という、わたしたちの生活に密接に関係していることを、

薬剤師 吉田
 管理栄養士 林
 薬剤師 駒形 様（外部講師）
 理学療法士 柚木 様（外部講師）



以上の4人が、それぞれの立場からの講演を行いました。



← トイレの神様の豆知識

↑ 便秘と食生活について(栄養士の立場から)



質問なども飛び交い
 アットホームな
 雰囲気の中
 充実した健康教室に
 なりました。



↑ 尿漏れをふせぐ骨盤底筋を鍛える体操を実演しながら(理学療法士の立場から)

健康教室も3回目ということで、参加者は13名になりました。第1回の時に参加されていた2名の方も参加されていて スタッフ一同とても嬉しかったです。
 今回はアンケートにもご協力いただき色々なご意見やご感想をいただくこともできました。
 貴重なご意見を、今後に生かしつつ、より一層精進してゆこうと思います。

