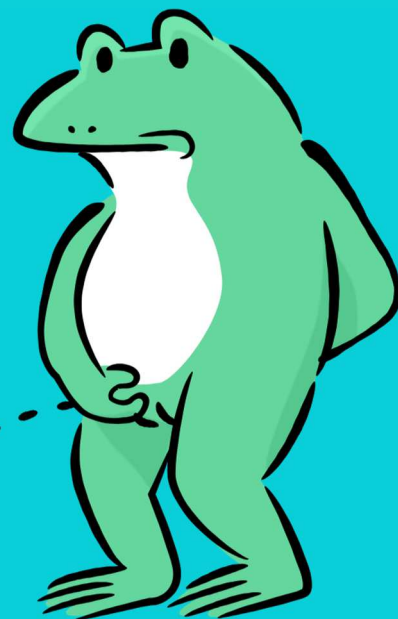


清泉大学出張講座

正しく知って夏を
乗り切ろう!

健康長寿は “おしっこ” から始まる



～排尿から読み取る体のサイン～

排尿は、体の水分バランスや腎臓の働き、生活習慣の影響を映し出す大切な指標です。

排尿のしくみ、尿の状態や回数から分かる体のサイン、夜間頻尿の対策、上手な水分摂取の方法などについて、毎日の生活のなかで無理なく実践できるポイントを分かりやすくお話しします。

日 時 7 月 7 日 (火曜日) 午後 1 時 30 分～午後 3 時

場 所 豊田文化センター (豊田公民館)

講 師 清泉大学 看護学部 教授 山崎 章恵さん

対象・定員 市内在住の方 30 人

受講料 無料

申込受付 6 月 10 日 (水) 午前 9 時から

◆お問い合わせ・お申し込み◆ 豊田公民館 TEL 0269-38-2922

平日午前 9 時～午後 5 時の間にお申し込みください。