



あなただけじゃない!!

本当は多い

中高年からの排尿トラブル

正しい知識で快適な生活へ

誰にでも起こりうる『トイレ』の悩み。正しく対処することで、その症状を改善させることができます。「恥ずかしい」「年のせいだから…」とついつい我慢して先延ばしにしたりせず、正しい知識で早めに取り組みましょう♪

対象	<input checked="" type="checkbox"/> 40歳以上で泌尿器科を受診したことがない <input checked="" type="checkbox"/> 尿失禁や尿意切迫感、夜間頻尿に悩んでいる <input checked="" type="checkbox"/> 2日間とも参加可能(1回だけの参加は不可)	20人
日時	第1回 令和8年2月12日(木) 第2回 令和8年2月26日(木)	10時～正午
内容	●症状質問票を用いた評価(ご自身で症状を把握していただきます) ●中高年の排尿のお困りごとについての解説 ●排尿のお困りごとと転倒の関連についての解説 ●すぐに実践できる対処法(運動指導も含みます) ★本人同意の下、後日、講師指導及び郵送調査を行います★	

<会場>

曾野木地区公民館 講座室(2階)

住所:新潟市江南区天野 2-7-2

<参加費> 無料

申し込み方法は裏面へ ⇒

講師紹介

新潟医療福祉大学 作業療法学科

教授 今西 里佳 さん



新潟医療福祉大学の教員として、リハビリテーション、栄養、社会福祉、看護、医療技術、医療事務・医療情報、スポーツ分野の総合大学で活躍されています。専門は『排泄機能のリハビリテーション』で、研究および教育を行いながら、地域在住高齢者がよりよい生活を行えるよう、知識と技術を提供しています。

❀ 申込方法 ❀

申込期間：1月7日(水)～28日(水)

注1. 応募者多数の場合は抽選

注2. 抽選結果はメール，または郵送等でお知らせ

注3. 2月4日までにお知らせが届かない場合はお問合せ

電話・窓口

曽野木地区公民館

TEL: 025-280-6810

(平日 午前9時～午後5時)

新潟市オンライン申請システム



スマートフォン
から⇒

右の二次元コードを読み取ると
「新潟市オンライン申請システム
(e-NIIGATA)」画面につながります



24 時間受付



パソコンから⇒

① 新潟市ホームページのホームページ検索内で

曽野木地区公民館 催し物

②「いきいきセミナー」のページから

「新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)」画面に
つながります

- ◆ 「sonoki.co@city.niigata.lg.jp」から『受付完了』メールを送信します。お申し込み後、5日を過ぎてもメールが届かない場合は曽野木地区公民館にお問合せください。
- ◆ 申し込み多数の場合は、2回受講される方を優先して抽選後、2月4日(水)までにメールでお知らせします。
- ◆ ドメイン指定受信を設定されている方は「city.niigata.lg.jp」を受信できるよう指定してください。

