



令和7年度 いきいきセミナー

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」「年のせいでだから…」と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♪

<b>対象</b>	<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)	<b>20人</b>
<b>日時</b>	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
<b>内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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)</li> <li>● 中高年の排尿のお困りごとについての解説</li> <li>● 排尿のお困りごとと転倒の関連についての解説</li> <li>● すぐに実践できる対処法 (運動指導も含みます)</li> </ul> <p>★本人同意の下、後日、講師指導及び郵送調査を行います★</p>	

<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。

お問合せ先

曾野木地区公民館

☎ 025-280-6810

✉ sonoki.co@city.niigata.lg.jp

新潟市ホームページ

曾野木地区公民館催し物

検索

# 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



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曾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。

