

免疫力を育てる
食べて整える
腸内リズム

気軽に参加できる無料イベント

管理栄養士監修

腸内からすっきり整える
毎日の習慣
食トレ

Lesson

石川 香織 氏

医療法人たいじん堂 松本医院・管理栄養士
公認スポーツ栄養士・島根県糖尿病療養指導士
サプリメントアドバイザー



Recipe



Stoma patient support



Consultation hours

講演 石川 香織 氏

管理栄養士・公認スポーツ栄養士。
行政や医療の現場で、乳幼児から高齢者まで
幅広い世代の食と健康を支援してきました。
地域に寄り添い、生活習慣病予防や毎日の食生活改善を
わかりやすくお伝えしています。

オストミー支援 高下 憲治 氏

山口オストミー協会会員による
正しいストマの扱い方。
ストマお困り相談

ピアサポーター

心の負担をそっと解きほぐす
臨床宗教師・ビハーラ僧侶の相談時間

開催場所：益田赤十字病院

研修棟2階研修室1

開催日時：令和8年3月17日

13：30～15：00（火曜日）

プログラム

13：30～14：10 腸内環境を整える毎日の習慣食トレ

14：10～14：20 オストミーてなに？ストマの扱い方

14：20～15：00 ピアサポーター・オストミー個別相談

どのセッションも自由に入退室できます。参加しやすい時間帯でお越しください。

駐車場について：駐車場は益田赤十字病院の駐車場をご利用いただけます。恐れ入りますが、駐車券を会場までお持ちくださいますようお願いいたします。

ほっとサロン益田

ご予約お問合せは ☎080-3055-8407