

# 治療・セルフケアのために 便秘について学びましょう！

開催日：**5月19日(日)** 11:00~12:00

参加費  
無料

場所：**アイン薬局 つくば学園店**

※会場は、アイン薬局 上横場店ではございません。  
筑波学園病院すぐそばのアイン薬局 つくば学園店

(所在地：茨城県つくば市上横場2573-256) になります。

先着  
10名限定



多くの人を悩ませている便秘ですが、  
ひとえに便秘と言っても  
原因は人それぞれです。  
便秘のメカニズムを知り、  
自分に合った対処法を見つけましょう。

## 【当日プログラム】

- ①便秘とは？
- ②便秘の分類や便秘薬の種類
- ③便秘に対する日常のセルフケア
- ④腸のマッサージ&体操
- ⑤患者さまからの質疑応答  
便秘症について、普段使っているお薬について、  
病気や薬の疑問にお答えします



## 【お申込み方法】

お電話にて下記事項をお伝えください。

①参加者さまの氏名・よみがな ②連絡先（電話番号）

また、店舗での直接お申込みも受付しております。どうぞお気軽にお申し付けください。  
尚、希望者多数の際には、先着順とさせていただきます。何卒ご了承ください。



**アイン薬局 つくば上横場店**

TEL : 029-837-2411  
担当者：高橋（たかはし）

所在地：茨城県つくば市上横場2573-128

営業時間：月~土・祝日 9:00~22:00 日 9:00~18:00