



## ～学習成果活用事業～

# 腸から整えるココロとカラダ

## ～免疫・睡眠・ダイエットの新習慣～

腸には、体の免疫力を高めたり、心の安定を支えたり、太りにくい体をつくるなど、さまざまな働きがあります。

この講座では、腸内環境と健康のつながりをやさしく学びながら、日々の生活で実践できる「腸活」のコツを楽しく身につけていきます。

体の内側からキレイと元気を育てる3回講座。

あなたも“腸”を整える習慣を始めてみませんか？

**第1回 9/12(金) 腸から免疫力アップ！風邪・不調に負けないカラダをつくる**

**第2回 9/19(金) ぐっすり眠れる体質は腸がカギ！睡眠と腸内環境の深い関係**

**第3回 9/26(金) 運動ゼロでも変わる？腸活で目指すリバウンドしないダイエット**

**【講師】 腸内解析アドバイザー 鈴木洸哉先生 (メイン講師)**

**管理栄養士 丸井智美先生 (サポート講師)**

- 時間 午前9時30分～11時30分
- 会場 クリエイト浜松 5階 53会議室
- 定員 20人
- 受講料 無料
- 持ち物 筆記用具



※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

### 「腸から整えるココロとカラダ」のお申込みについて

<b>【申込期限と補足説明】</b>	<b>8月29日(金) 午後5時30分まで</b> ※定員を超えた場合は、抽選になります。(先着順ではありません。) ※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。	
<b>【講座の申込み方法】</b> 右の申込みQRまたは電話・窓口にてお申込みいただけます。	<b>申込みQR</b> 	<b>電話・窓口</b> 中部協働センター ☎453-5234 <small>(日曜・祝日・8/18を除く 午前9時～午後5時30分)</small>
<b>【受講確認方法】</b>	9月3日(水)午前9時以降に、 <u>当選者にのみ</u> メールまたは電話で連絡いたします。	