

おなかから
毎日を元気に!

腸からはじめる 健康習慣

参加費
無料
どなたでも
ご参加いただけます!

～今日から始める腸活生活～

この1時間で、腸の見方が変わる!

無理なく・楽しく・できることから

1 講義

腸の働きと健康

腸を知って
毎日をもっと元気に!

- 腸の大切な役割
- 腸と生活習慣の関係
- 今日からできる腸活



2 チェック

あなたの腸はどう?

腸セルフチェックで
今の状態を知ろう!

- 便の状態をチェック
- 腸タイプを診断
- 改善のヒントがわかる!



3 体験

腸を動かす体操と やさしい食のヒント(試食あり)

※簡単な内容となります

- 簡単にできる腸体操を体験!
- やさしい食のヒントをご紹介
- 少しだけ、やさしい味を体験してみてください♪



オートミールの取り入れ方をご紹介 毎日の食事に取り入れやすい工夫

腸活として手軽に取り入れられるオートミールの活用方法や、食生活のちょっとした工夫をお伝えします。

参加者プレゼントあり!

- 腸活に役立つミニ資料
- ご自宅で続けられるヒント



日時 8月30日(日)・10月31日(土)

14:00~15:00 (受付 13:30~14:00)

※内容は簡単な体験となります(両日とも同じ内容です)

場所

京都医療センター附属
京都看護助産学校4階



お申込み方法

右記のいずれかの方法で
お申込みください。

電話 075-641-9191

メール 404-gakko@mail.hosp.go.jp

QRコードから
お申込み ▶



詳細はホームページでも
ご確認いただけます

京都看護助産学校 公開講座



年齢問わず
どなたでも
ご参加いただけます

ご家族・お友達との
ご参加も大歓迎!

動きやすい服装で
お越しください

楽しく学んで
プレゼントも
もらえる♪