

# 今日からできる！ 病気になりにくいからだ作り

— ちょーすごい、腸活の話 —



## 講座の内容

- ・ 腸の7つの働き
- ・ 腸内環境について
- ・ 腸が喜ぶ食事

## 今話題の腸活のこと 詳しく学んでみませんか？

体を守る免疫器官として現在注目されている「腸」  
腸の仕組みを学んで、内側から体を元気にして  
病気になりにくいからだを目指しましょう！

## 講師



看護師/予防医学指導士  
加藤友記子

看護師として総合病院に勤務。  
働くうちに自身もよく体調を崩す経験も踏まえ  
病気にならないように予防に取り組んでいくことが  
大切であると感じ始める。

総合病院退職後は予防医学指導士や  
分子栄養学カウンセラーの資格を取得。

現在は講師として予防医学・美容情報の発信を中心に  
「キレイになって健康にもなっていた」と  
手軽に実践でき効果の得られる情報を発信している。

## 日時

令和3年 **3月14日** (日)  
10時30分～12時00分(10時開場)

## 会場

日本橋社会教育会館  
地下2階 講習室

## 定員

**20名** ※応募多数の場合は抽選となります  
対象:18歳以上(東京都中央区在住・在勤・在学の方)  
お申込み締切:3月2日(火)

参加費無料・要事前申込み  
※お申込み方法はチラシ裏面をご参照ください

## お問い合わせ

## 日本橋社会教育会館

中央区日本橋人形町1-1-17

TEL:03-3669-2102

FAX:03-3669-2720

<https://chuoshakyo.shoppro.co.jp>

※ゆめ講座とは、区民の皆様からの企画を公募し、社会教育会館が実施協力する講座です。※個人情報の取り扱いについて:講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区立社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

## ■ お申し込みから開講までの流れ

お電話、FAXよりお申し込みください

3月 2日（火） **お申し込み締め切り**

3月 3日（水） 受講証の発送、お申し込み多数の場合には抽選

3月 4～5日頃 受講証（当落通知）がお手元に届きます

※3月 2日時点で定員に満たない場合は、翌日以降先着順にてお申込みを受け付けます。

（2/8は休館日となります）

3月 14日（日） 講座当日

### 講座当日の持ち物

受講証  筆記用具

### ■ お申し込み・お問合わせ先 / 会場アクセス

日本橋社会教育会館（会場：地下2階 講習室）

〒103-0013 中央区日本橋人形町 1-1-17

電話 03-3669-2102

FAX 03-3669-2720

HP <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※築地/月島社会教育会館、アートはるみでもお申込みいただけます。

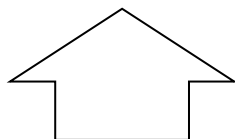
<会場アクセス（地下鉄）> ※都バス、江戸バスも利用可

●人形町 徒歩約4分 浅草線（A6）、日比谷線（A2）

●水天宮前 徒歩約5分 半蔵門線（8）



日本橋社会教育会館 宛



FAX: 03-3669-2720

今日からできる！病気になりにくいからだ作り ～ちょーすごい、腸活の話～

参加申込書 ※はつきりとお記入ください

お名前			男 ・ 女
ご住所	〒		
電話番号			
勤務先・学校	※中央区在学・在勤の方のみご記入ください。		※町名までご記入ください。
	勤務先名 [	]	所在地 [ 中央区 ]
	学校名 [	]	
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。)		