



10) 腸活と温活でちょう元気

講座内容

腸は便秘や下痢だけでなく、免疫力、自律神経、脳、肥満、肌荒れ、メンタル、そして大腸がんなど、さまざまな健康に関わっています。腸の健康のためにと努力していても、腸が冷えていては腸の機能は低下。腸活するときは同時に温活を意識することも必要です。「冷えは万病の元」にもなります。この講座では、食べ物や食べ方、生活習慣を見直し、「ちょう元気」を目指します。

講座情報

講 師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
五十嵐 和恵 健康管理士一般指導員	12月5日～12月19日 毎週火曜日 14:00-15:30	一般 24名	一般 3,000円 (全3回分)	11月20日(月) 必着

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

講座形式 対面形式

会場：西南コミュニティーセンター（西南学院大学内）※都合により、予告なく会場を変更する場合があります。

コースのスケジュール

	開催日	内容・講義テーマ	
	12月5日(火)	オリエンテーション(初回講座開始5分前より)	社会連携課
1	12月5日(火)	腸活と温活の関係	健康管理士一般指導員 五十嵐 和恵
2	12月12日(火)	腸の働きと腸活	
3	12月19日(火)	体の中と外から温活	