

2019年度 第8回 川崎学園市民公開講座

腸内フローラ

腸内フローラで健康を高めるための知恵袋

1 / 11 (土)

14:00~16:00 受付 13:30~
くらしき健康福祉プラザ
5Fプラザホール(倉敷市笹沖180)
※無料駐車場あり

参加無料
申込不要



座長
川崎医療福祉大学
副学長 宮川 健

2019年度、第8回のテーマは「腸内フローラ」です。

ご紹介するのは、今話題の腸内細菌と健康とのかかわりについてです。あなたのおなかの中にすむ、腸に咲く花(腸内フローラ)とも呼ばれる100兆個を超える小さな小さな生き物たちが、あなたの健やかな日常生活に多大なる影響を及ぼしているかもしれません。健康な腸内細菌を獲得するための、運動や食事についての知恵袋をご紹介します。

講演内容

「健康と腸内フローラのお話」

川崎医療福祉大学 健康体育学科 教授

宮川 健

「知恵袋1：腸内フローラを咲かせる食生活」

川崎医療福祉大学 臨床栄養学科 助手

青木 孝文

「知恵袋2：腸内フローラを咲かせる運動習慣」

川崎医療福祉大学 健康体育学科 准教授

松生 香里

「知恵袋3：腸内フローラを咲かせて楽しい人生を」

川崎医療福祉大学 健康体育学科 教授

矢野 博己

※講演終了後に質疑応答の時間を設けます



学校法人 川崎学園

市民公開講座

1970年、倉敷市松島に設立した川崎学園は、同年、川崎医科大学を開学し、1973年に川崎医療短期大学、1991年には川崎医療福祉大学を開学。人間性豊かな良き医療人・医療福祉人を育成するとともに、附属病院・総合医療センターでの診療を通じて社会へ貢献してまいりました。2020年に創立50周年を迎える本学園では、医療・医療福祉・教育に関する知的資源を地域に還元することで、『開かれた学園』を目指し、これからも地域の皆さまの健康づくりや医療福祉の推進に寄与していきたいと考えております。

本学園は、2015年に倉敷市と包括連携協定を締結しており、医療・保健・福祉を中心に地域振興や防災等を含めた広い分野において、双方の資源を有効に活用した活動を推進しています。その一環として、昨年度から倉敷市の共催のもと、地域の皆さまを対象に『川崎学園 市民公開講座』を毎月1回開催しております。本学園の医療と医療福祉のスペシャリストである講師陣が、毎回テーマを変えて、皆さまの日々の健康や医療に関する内容を取り上げ、生活の質の向上に役に立つ情報を提供いたします。各回とも会場は「くらしき健康福祉プラザ」で、参加は無料、申込み不要でどなたでもご参加いただけます。ぜひ足をお運びください。

次回の予定

『かがやく女性』女性がいつまでも元気で輝くために

座長：川崎医科大学附属病院 院長補佐 下屋 浩一郎

- ◎美味しく食べて！かがやく
- ◎お肌のために
- ◎女性にオススメの運動
- ◎女性ホルモンの力
- ◎婦人科がんの早期発見と予防

QRコードを読み込んで



川崎学園市民公開講座の
情報をチェック！

第9回

2/8(土)

くらしき健康福祉プラザ

5階プラザホール（岡山県倉敷市笹沖180）

TEL 086-434-9850

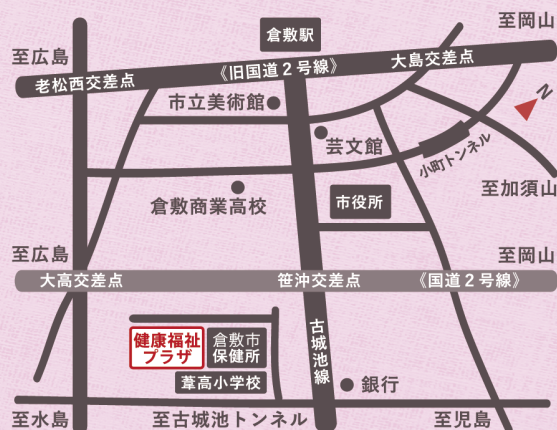
アクセス

車…倉敷駅より約10分 無料駐車場あり(300台)

バス…倉敷駅南口3番のりばより

- ・倉敷循環線C1で「葦高小学校正門」下車 北へ徒歩5分
- ・霞橋車庫・吉岡・水島方面行で「葦高小学校東」下車 西へ徒歩10分

たくさんの方のご参加をころよりお待ちしております。



かわらぬ思い、このさきも



Kawasaki Gakuen
since 1970

川崎学園は、2020年に 創立50周年を迎えます。



創立50周年記念特設 Web サイト