

楽しく健康に はじめての 腸活講座

～免疫力向上・ダイエット・美肌効果～

おねがい

本講座により得られるデータを名古屋学芸大学の研究に活用することを同意いただける方のみ参加できます。

具体的には、食事や健康状態に関するアンケート、健康診断結果やお薬手帳の内容を踏まえた健康チェック、2か月間の運動の実施、オリゴ糖シロップの摂取などを実施します。

腸内細菌検査キットの費用は、善玉菌の解析と、肥満関連遺伝子の解析、オリゴ糖シロップ込みで5,500円です。

(※研究活動への協力として実施するため、この価格でできます)

腸内細菌検査キットでひとりひとりの腸内の状態を調べ、(腸内細菌の解析、肥満遺伝子の解析)、食事調べなどを行い、自身の状態に関心を持つ。また、腸内細菌を改善するとさまざまなメリットがあることを学びます。(例)免疫力の向上、肥満改善(ダイエット)、肌の調子が良くなる(美肌)など。

時間 2026年

10/2 (金)

12/4 (金)

2/19 (金)

[全3回]

時間 13:30-15:00

会場 陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

定員 30人

費用 2,200円+腸内細菌検査キット代5,500円

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

※体調不良の方は参加をお控え頂けますようお願いいたします。
※定員を超えた場合は、抽選になります。

講師のご紹介



名古屋学芸大学 管理栄養学部

藤木 理代 教授

fujiki Kotoyo

ライフステージごとの健康・栄養問題をテーマに、「遺伝子タイプ別健康増進法」「子どものアレルギーと腸内細菌」などさまざまな研究や取り組みを行っています。

申込み・問合せ先

ぽかぽか窓口、LINEまたはメールのいずれかでお申込みください。
(氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、住所を記載のこと)

0594-87-7576

pokapoka@kuwana-shakyo.com

〒511-0867 桑名市陽だまりの丘4丁目2201-2

受付期間：2026年8月1日(土)～8月30日(日)

▶LINE



▶HP

