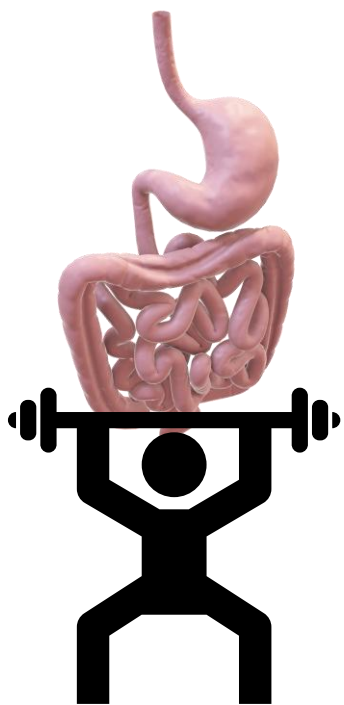




夏疲れリセット！腸と自律神経を整える

腸活セミナー

あなたの腸は大丈夫？
夏の腸バテ対策

便秘や下痢、疲労感、眠りの浅さは腸バテのサインかもしれません。簡単な腸バテチェックとともに、腸と自律神経を整える実践的なセルフケアをお伝えします。

2026年 8月27日 (木)
午前 10時30分～
午後 13時30分～

参加無料

会場：シルバー人材センター 2F 大会議室

対象者：当センター男女会員とそのお友達

定員：午前・午後の部 各40名(申込先着順)

参加方法：下記「申込書」をセンター期限までに提出
電話・FAXでの申込可

申込締切：8月25日(火)
申し込み、開演前でも定員になり次第終了

講師：山脇 ミサ
美国造形セラピスト・腸活アドバイザー
健康文化人・腸活アドバイザー

自身の体調不良をきっかけに腸活を学び、生活習慣を見直したことで心身の変化を体験。その経験をもとに、腸から健康になるための方法をわかりやすくお伝えしています。
「できることから始める腸活」をテーマに、無理なく続けられる健康習慣を「食事・腸ヨガや発酵・腸活、腸活セラピストなど」を通じて、実際に自分らしく過ごすためのヒントをお伝えしています。

「腸活セミナー」参加申込書

申込日：令和8年 月 日

会員番号	お名前	電話番号
希望時間	☐ 午前の部 10:30～ ☐ 午後の部 13:30～	
同行者の有無	☐ なし ☐ あり	同行者の お名前 年齢 歳

(公社)茨木市シルバー人材センター ☎(072)634-8990/FAX(072)634-9449

腸活セミナー アンケート集計結果								

アンケート調査率	会 員	市 民	回答率
	43	5	78%

本日のイベントの ご感想、ご意見をお聞かせく ださい。	非常に役立つ情報が入手できました。
	大変参考になった。
	聞き取りやすい言葉で、ゆっくり話され理解しやすかった。
	とても勉強になりました。食事に気を付けたいと思いました。
	以前から腸は大切とわかっているのです30代よりある腸内細菌でカバーしています。 わかりやすく興味深いお話で楽しかった。
	自分は便秘症で夜中に目が覚めてしまう事から、 自分事でセミナーを開けて大変良かった。
	これから今日の知識を生かしたいと思います。
	クーラーが入っている部屋では冷たいものばかり飲まないで靴下をはく等、 部分的に温めるとか温かい飲み物等を飲む等、参考になった
	小腸の役割が知れてよかったです。
	夏をのりこえるヒントになりました。
	アレルギーが強いので腸活で何とかなっと思ったらと思い参加させていただきました。
	日々の生活に生かせる事が多くて参考になった
	すぐに試してみたいことがたくさんあった
小腸のしくみや大切さを知りました。	

[illegible]

入会を希望しない(理由)	入会年齢に満たない	0
	体力的に難しい	2
	他で就業中	1
	忙しい	1
	年齢的に	0
	その他	0
	未回答	4