



# 「おなかの健康」から元気に

～一生元気で過ごすために必要な「腸活」の話～

元気な頃から  
始める！

参加  
無料

- 日時：3月20日(火) 14:00～15:30 (受付：13:45)  
          ワイズ          リビング          ラボ                  ベース
- 場所：WISE Living Lab さんかくBASE 共創スペース
- 定員：30名 ※ 定員になり次第締め切らせていただきます。

横浜市と東急電鉄は、快適で健康な生活を支えるまちの仕組みづくりを推進するため、「健康」をテーマとした連続セミナーを開催しています。

今回は「おなかの健康」がテーマです。「腸は第二の脳」と言われており、特に腸内環境と健康の関係に注目が高まっています。便秘といった排泄の身近なお悩みはもちろん、様々な病気や、免疫状態や代謝、ダイエットや美容等に関係することが示唆されています。一生元気にイキイキと過ごすために、腸内環境について最新の知識や、腸年齢を若返らせる「腸活」のコツを学びます。

また、御希望の方へはピフィズス菌飲料のお試しもあります。

皆様のご参加をお待ちしております。

## プログラム

### 第一部

### 講演「腸年齢を若返らせる3つのコツ」



講師：田口 敬 氏 (ウンログ株式会社 代表取締役)

2013年に世界の人々のおなかの健康に貢献することを目指し、創業。排泄習慣記録アプリの提供、排泄にまつわる情報メディアの運営、聖路加国際大学とアプリ共同開発を行っている。アプリは、現在50万ダウンロードを突破。2016年から腸内細菌研究者と共に腸内フローラ検査サービスを提供し、利用者の腸内環境改善に取り組んでいる。

### 第二部

### ワークショップ

当日は簡単なワークを通して、ご自身の日ごろの排泄習慣を振り返り、普段の生活で実践できるヒントを楽しみながら学んで頂きます。

【申込先】

【事務局】FAX:03-6805-7810

※先着順/締め切り 3月13日(火)

〈問い合わせ先〉

株式会社メディヴァ ☎ 03-6805-7876 (担当：村田)

【主催】横浜市・東京急行電鉄株式会社

