



旭川市後援×



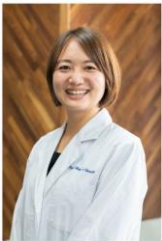
Cykinso

# 5歳までにはじめる 親子の腸活

参加費  
**無料**

腸は「第二の脳」ともいわれる大切な臓器。3～5歳頃までに**腸内フローラの土台**がつくられます。親子で楽しみながら、腸のしくみや腸を育てるコツを学び、今日から家族でできる腸活をはじめてみませんか？

## 講師

**長谷川 舞** 株式会社サイキンソー 管理栄養士／保育士

- ・老人保健施設での栄養ケア・嚥下リハビリ
- ・特定保健指導、ダイエットサポート
- ・クリニックでの栄養相談
- ・趣味：キャンプ／旅行／料理／腸活
- ・幼稚園での献立作成・給食調理・食育
- ・ベトナムに9年半在住。愛知県出身

## このセミナーで学べる 3 つのこと

### 1 腸のしくみと 腸内フローラ講座

腸内フローラの基本や、腸が心と体に与える影響など、わかりやすく学びます。



### 2 親子でできる 腸活の4大ポイント

「足し算・引き算・うるおい・あたため」の4つの視点で実践方法を紹介します。



### 3 かんたんチェック & 個別相談

イベント当日、ご自身のスマホで腸内環境をセルフチェック。腸内フローラの状況を簡単に確認ができます。

**日時** 10月15日（木）10:00～11:00**開催方法** オンライン開催（Zoom）

おうちから気軽にご参加いただけます  
予約完了後、視聴ID・PWをメールでお送りします

**対象** 旭川市内在住の0歳～未就学児の保護者**定員** 先着順  
（定員に達し次第、受付を終了します）

## こんな方におすすめ

- 子どもの便秘や偏食が気になる
- 食事や生活習慣を見直したい
- 子どもの心や成長を支えたい
- 専門家の話を聞いてみたい

右記QRコードから、ジモイク会員登録の上、  
イベント予約をお願いします

申し込み期間：9月24日（木）～10月14日（水）17時まで



予約フォーム（24時間受付）  
こちらからお申込みください