

今月のテーマ

腸と健康

「なんとなく不調...」その原因、腸かもしれません。

私たちの体と心を支える“腸”は、栄養の消化吸収だけでなく、免疫やメンタルにも深く関わる大切な臓器。今回は、腸を元気に保つヒントや、薬に頼りすぎない便秘予防のコツを楽しく学びます。

今日からできる“腸活”で、からだもこころもスッキリ整えましょう！

Feel!! のジカン 11:00~11:40

腸元気生活のすすめ

中央静岡ヤクルト販売株式会社
大石 夏希さん

みなさんは「腸のしくみ」をご存じですか？
講演では、腸のしくみやウンチができるまでの流れ、そして乳酸菌のヒミツまでを楽しくわかりやすく解説。
子どもから大人まで楽しめる内容で、「へえ～そうだったんだ！」という発見がきっとあります。
参加者には、うれしいヤクルトのプレゼントもご用意いただいておりますよ♪

今月のゼミナール 11:50~12:30

下剤に頼らない！ “食べる便秘予防”

看護師 × 食生活アドバイザー
河野 美希さん

「お腹がスッキリしない」
からだも心もなんだか重たい、そんな経験をされている方はいらっしゃいませんか？
お薬に頼らず、まずは毎日の食事からできる事があります。腸が喜ぶ食材選択や生活のヒントを看護師目線でお伝えします。

日時 2025年 11月16日(日)
11:00~12:30

参加無料
申込不要

場所 大石内科循環器科医院 介護部門 3階
〒420-0839 静岡市葵区鷹匠2-6-1



サクラノキテラス大学とは？

誰しもの“学びたい”に応える、まちのオープンキャンパスです。医療の学びから始まったこの活動は、今ではジャンルを問わず、知る・感じる・学ぶ・体験する場をお届けしています。

五感で楽しむ「Feel!! のジカン」で気軽にウォーミングアップ。そのあとは「今月のゼミナール」で、その月のテーマを深掘りします。

オープンチャット やってます

こちらのオープンチャットでは主催者と参加する皆様との継続的な交流が目的です。
お気軽にご参加ください。



講演



健康測定会



ワークショップ



Feel!!のジカン



エクササイズ



職業体験
and more...

* 登壇してみたい方も募集中!! 会場にてお気軽にお声掛けください。

主催 やまうち薬局・大石内科循環器科医院

