



# ヘルスアップ講座

[北九州市『健康マイレージ』対象事業]



# 腸から始める健康づくり

あなたの腸内環境は大丈夫？

腸内細菌のバランスが崩れると、便秘や下痢といった腸の不調だけでなく、免疫力の低下や肌荒れ、生活習慣病の原因となるだけでなく、心の健康にも大きく影響を及ぼします。腸がカラダとココロの健康を担っているといっても過言ではありません。

この講座では、腸内環境を整える食事と生活の中で簡単にできる体操をご紹介します。



日 時

7月15日(土) 10:00~12:00 (受付開始 9:30)

場 所

一般財団法人西日本産業衛生会  
八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所) 2階 セミナー室  
北九州市八幡東区東田1丁目4-8 [地図は裏面をご参照ください] ※駐車場完備

内 容

■ 食事で腸内環境を整えよう ■ 快腸体操

定 員

20名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます

申込方法

封書・ハガキ・FAX・メールで 申込内容をご記入のうえ お申込みください

[封書・ハガキ] 〒805-0071 北九州市八幡東区東田1丁目4-8 「ヘルスアップ講座」係

[FAX] 093-671-8140

[メール] medic@kitakyu-hp.or.jp

\*ご記入いただいた個人情報は、事務局からのご連絡、参加者名簿の作成等、セミナー運営以外には使用いたしません。

お問い合わせ

TEL : 093-671-8108 (受付時間 : 平日 8:30~17:00)

[担当] 健康管理課 松尾

## 2017夏 ヘルスアップ講座 参加申込書

フリガナ		年 齢	歳
お 名 前	(男 女)		
ご 住 所	〒	電話番号	

**\*八幡健診プラザ（北九州産業衛生診療所） 交通アクセス\***

- JR をご利用の場合 八幡駅北口から徒歩 2 分
- 車をご利用の場合 都市高速 東田出口から 1 分 **(駐車場完備)**

\*ナビをご利用の際は住所で検索してください。電話番号検索では旧住所をご案内する場合がございます。

[住所] 北九州市八幡東区東田 1 丁目 4 - 8

