

# 「腸」スッキリ!今日から始める腸活

～大腸がんの予防にも～

普段、がんばっている自分の腸、大事にしていますか? 医師の講座を聞いて、健康運動指導士から腸の動きをよくする運動指導を受けて…自分のお腹のことをじっくり考えてみませんか。知って動いてスッキリ!子育て中の方も大歓迎!お気軽にご参加ください。



## 内容

講座

正しく恐れる大腸がん



ーみんなで学べばこわくない!ー

講師

星の森消化器内科クリニック  
浦井 俊二 先生

運動

腸の動きをよくする運動



講師

健康運動指導士  
小川 陽二郎 氏

## お子様連れの方へ

安心して講義を受けられるよう、一時保育を行います。

ご希望の方は、7月13日(月)までにお申し込みください。

(満1歳~就学前 申込先着3名程度)



手話通訳が必要な方は、

7月13日(月)までにお申し込みください

## 開催概要



日時

7月30日(木)  
午後1:00~4:00

(受付開始 午後0:30~)



場所

岩出市総合保健福祉センター 3階

午後1:00~2:25

視聴覚室(講座)

午後2:35~4:00

多目的ホール(運動)

※途中で移動があります



定員・対象

50名(先着)・岩出市民の方



参加費

無料



持ち物

飲み物、ヨガマット(バスタオル)、  
汗拭きタオル、筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

## お申込み・お問い合わせ先



申込フォーム

こちらの二次元コードまたは、岩出市役所保険介護課 健康推進係まで

TEL:0736-62-2141(内線343・344) FAX:0736-63-0075

【申込期間】7月2日(木) 午前8:45 ~ 7月29日(水) 午後3:00

※定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

