

「住みたくなるまち日本一」を目指して

富谷市記者会見資料⑫
令和 7 年 9 月 24 日
保健福祉部健康推進課
担 当：伊藤
連絡先：022-358-0512

とみや市民公開講座の開催

本市では、第 2 期富谷市健康推進計画に基づき、生活習慣病等の発症と重症化予防のため、1 日 3 食のリズムを整え、適切な量と内容の食事をとることを推進しております。

腸の働きの悪化は、栄養の吸収が悪くなり、老廃物が溜まりやすくなることで、メタボリックシンドロームや便秘といった症状につながる可能性があります。また、腸は単なる消化吸收の場ではなく、免疫や生活習慣病、さらにはメンタルヘルス、アレルギーにまで影響を与えることがわかっています。

そのため、食生活改善意欲の向上と腸内環境が改善することによる生活習慣病の予防を目的として、市民の皆様を対象とした本事業を開催いたします。

報道機関の皆様におかれましては、ぜひ取材していただきますようお願いいたします。

記

1. 日 時 10 月 28 日（火）10：30～12：00
2. 場 所 成田公民館（住所：成田 1 丁目 1 番地 1）
3. 主 催 富谷市
4. 協 力 富谷市健康推進員会
5. 内 容 講演「レッツ！腸活 ～腸を制する者は健康と美を制する～」
講師 JCHO 仙台病院 栄養管理室長 ^{もりや} 守屋 ^{としこ} 淑子 氏
6. その他 詳細は別添チラシのとおり

とみや市民公開講座 特別講演

レッツ！腸活

～腸を制する者は、
健康と美を制する～

参加
無料

10/28 火

会場：成田公民館 大ホール

開会：10：30～12：00
(受付10：00～)

定員：100名（予約制・先着順）

腸活や健康について、無料で学べて体験できます！



講演会

美腸で毎日をHAPPYに♪
腸活のための食事について学ぼう



栄養バランスチェック

自身の食事の栄養バランスを
タブレットで簡単チェック



ヨーグルトレシピの紹介

腸活ブーム注目度アップ！
ヨーグルトのオススメレシピをご紹介します

講師

JCHO仙台病院
栄養管理室長（管理栄養士）

もりや
守屋 としこ
淑子 氏

お電話もしくは電子申請でお申込みください

富谷市役所 保健福祉部健康推進課

☎ 022-358-0512

電子申請は
こちらから

