2026/12/28(月)
公開講座開催のお知らせ

今日から始める
健やかな毎日
～腸から元気に～

腸内環境を整えよう!

～便秘・下痢の予防と対策～



便秘や下痢など、おなかの不調が気になることはありませんか？
今回の公開講座では、当院の管理栄養士が、便秘の種類や
下痢の主な原因について分かりやすく解説します。
また、腸内環境を整えるために、毎日の食生活で取り入れられる
工夫についてもご紹介します。
この機会に、ご自身やご家族の腸の健康について一緒に
学んでみませんか？

開催概要

日時： 2026年12月28日（月）
10：00～11：00（受付開始 9：30）

会場： 青戸地区センター 4Fホール

講師： 栄養科 管理栄養士 佐藤 瑠菜

参加費 無料

定員 50名

要事前申込



WEB予約は
こちらから

イムス東京葛飾総合病院

公開講座のご案内



腸内環境を整えよう!

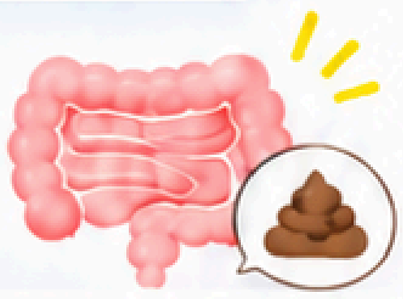
～便秘・下痢の予防と対策～



この講座でわかること

1 便秘の種類と原因

気になる便秘のタイプを
やさしく解説



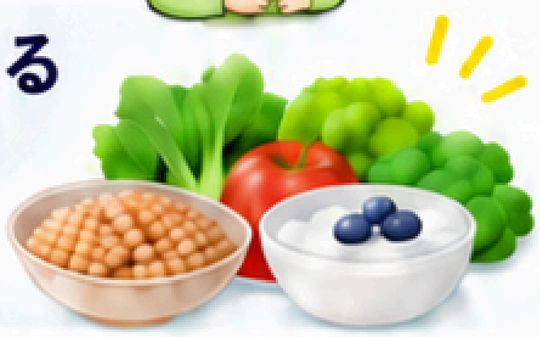
2 下痢の主な原因と対策

日常で気をつけたい
ポイントをご紹介



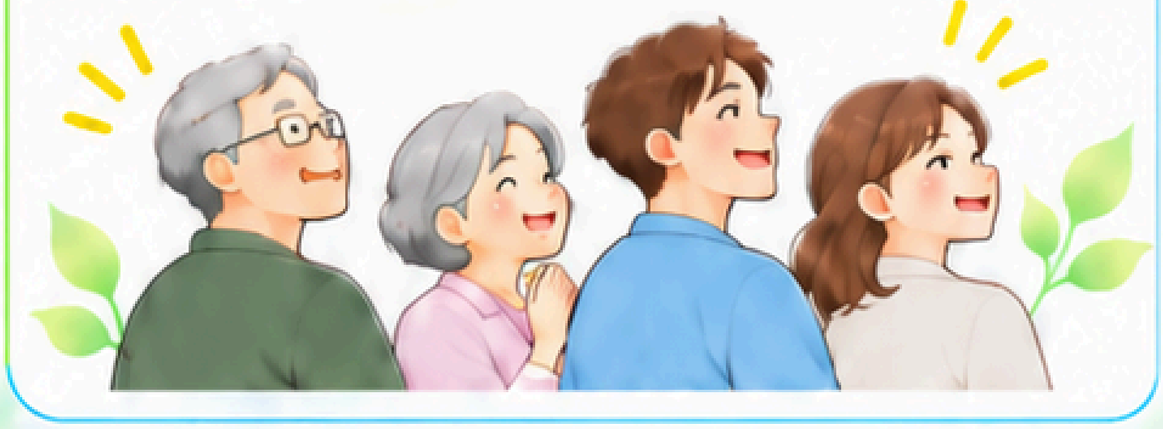
3 腸内環境を整える食事と生活習慣

毎日続けやすい
工夫を学べます



こんな方におすすめ

- 便秘や下痢をくり返しやすい方
- おなかの不調が気になる方
- 食生活を見直したい方
- ご自身やご家族の健康づくりに役立てたい方



参加にあたって

管理栄養士が
分かりやすく
お話しします



初めての方も
お気軽に
ご参加ください



どなたでも
ご参加いただけます

ご家族の健康づくりにも
役立ちます

会場アクセス

会場：**青戸地区センター 4Fホール**

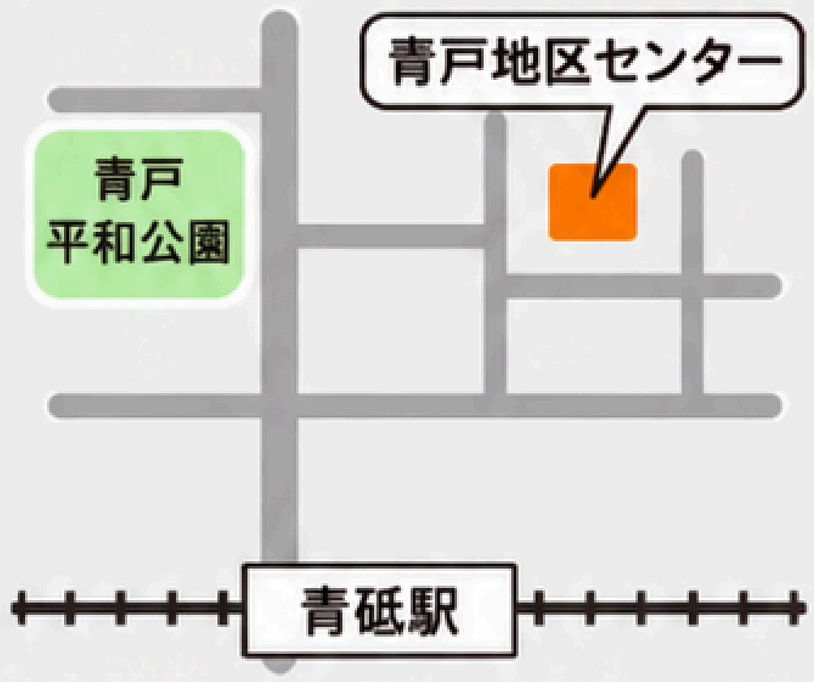
住所：〒125-0062 東京都葛飾区青戸5-20-6

アクセス

京成青砥駅より
徒歩10分

京成バス東京
亀有駅～新小岩駅
「青戸平和公園」下車
徒歩3分

※お車でのご来場は
ご遠慮ください。





腸を整えて、もっと健やかに。
今日から始める、からだにやさしい習慣。

主催：イムス東京葛飾総合病院

※内容は変更となる場合があります。