



参加費無料

# はかる×まなぶ ウェルエージングきしわだ PRイベント



日時

令和8年12月3日（木）

開場時間 13:00

場所

岸和田市立保健センター

申込不要

1階フロア



カンタン！今の自分を知る健康チェック

- ▷ 手のひらが教えてくれる、野菜摂取量！（ベジチェック）
- ▷ あなたの血管、いま何歳？（血管年齢チェック）
- ▷ 体にたまる「老化物質」を見てみよう（AEGsチェック）
- ▷ 両手でわかる！1日に必要な野菜摂取量350g（野菜の手量り）ばか
- ▷ 栄養士に聞いてみよう！（栄養相談）



だれでも参加OK！お気軽にお越しください！（最終受付16:30）

申込要！



3階会議室

今日から始める！腸活で健康づくりセミナー  
～食生活と美腸ストレッチで目指す、元気な毎日～



本セミナーでは、今日から無理なく実践できる“腸活”のポイントをわかりやすくご紹介します。さらに、ご自宅でも続けられる美腸ストレッチを実際に体験。楽しみながら体を動かし、腸から健康づくりを始めましょう。

1部 ▶ 14:00～15:00  
2部 ▶ 15:15～16:15 } 各50名



申込先着順！詳しくは裏面へ⇒



講師 山村康子氏  
（やまむらやすこ）

## 申込方法

QRコードはこちら



### ※3階会議室の腸活セミナーは申し込みが必要です

10月20日（火）9時から下記問い合わせ先へお電話、  
または右記QRコードから、オンラインでお申し込みください。  
お申し込みには、①氏名②住所③生年月日④電話番号⑤ご希望の部 が必要になります。  
\*定員に達し次第、受付を終了といたします。（申込先着順）  
\*聴覚・言語機能に障害のある人のみFAXでのお申し込みを受付します。  
\*手話通訳・要約筆記が必要な方は開催日の1週間前までにお申し込みください。

## 会場案内

### 岸和田市立保健センター（別所町3-12-1）

電車



南海本線「岸和田」下車  
徒歩約10分

バス



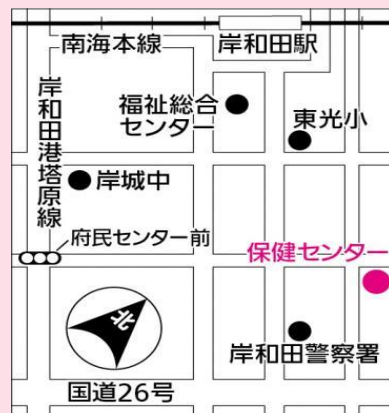
ローズバス  
「保健センター前」下車すぐ

駐車場



岸和田市立保健センター内

※イベント当日午前7時現在、岸和田市に暴風警報または  
レベル4大雨危険警報以上が発令中の場合、中止します。  
※駐車場の数に限りがあります。なるべく公共交通機関で  
お越しください。



## 問合先

岸和田市市民健康部健康推進課 健康増進担当

TEL：072-423-8811 FAX：072-423-8833

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時30分

## 講師紹介



山村 康子（やまむらやすこ）氏

一般社団法人日本美腸協会 常務理事 認定講師

「腸が変われば、人生が変わる。」を理念に、食事・運動・腸もみを取り入れた“腸活”を指導。  
便秘や下痢などのお腹の悩み改善だけでなく、健康寿命の延伸や生活習慣病予防、健康経営の推進  
をテーマに全国で講演・研修を実施。受講者はのべ6000名以上。セミナー監修やメディア出演も  
多数。専門知識をわかりやすく実践的に伝える講演スタイルに定評がある。