

# カラダ整う「腸活」ライフ

知ってトクする腸のヒミツ教えます！

●期日/2022年 11月20日(日)

●会場/沖縄県立博物館・美術館

○体験イベント(博物館 講座室) ○講演会(講堂)

小林弘幸先生の著書を抽選でプレゼント!!



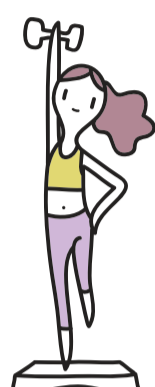
講師・小林弘幸氏  
(順天堂大学大学院医学研究科・医学部教授)



司会・崎山一葉

多くの著書やテレビ、雑誌、Web サイトなどで活躍中の腸活のスペシャリスト、  
小林弘幸先生が来沖！

腸を整えることでカラダの不調や免疫力低下、肌荒れや老化まで改善できる！  
感染症予防にも役立つ「腸活」を楽しく学んで実践しましょう！



- プログラム ①11:00-12:00 体験イベント/スポーツパレス ジスタスによる「腸活ヨガ」
  - ②13:00-13:50 講演会/「腸活」で免疫力はぐんぐん上がる！
  - ③14:20-15:10 体験イベント/ やせる！整う！若返る！腸ストレッチ
- ※小林先生が登場するのは②の講演と③の体験イベントになります。

●参加費/無料(事前申込必要)

#### 【お申込み・参加方法】

1応募2名まで、ご希望のプログラムを選択の上、以下のWEB応募フォーム、または右記のQRコードよりお申込みください。申込数が定員を超える場合は抽選となります。

※お一人で複数のプログラムへの参加が可能です。

[https://questant.jp/q/KENKO\\_EVENT2022](https://questant.jp/q/KENKO_EVENT2022)

#### 【応募期間】

2022年10月25日(火)～11月10日(木)



#### 【当選・発表】

応募締切後、厳正なる抽選により参加者を決定し、申込者全員に当選または落選の連絡を11月15日(火)までにメールにてお送りします。

#### 【お問い合わせ】

令和4年度健康づくり講演会事務局

担当:比嘉、今村、黒川

電話:098(911)5329 (平日10:00～17:00)

メール:kenkou@ema.co.jp



公益財団法人

沖縄県保健医療福祉事業団

後援：沖縄県 沖縄県医師会 協力：スポーツパレス ジスタス



#### 講師プロフィール

小林弘幸(こばやしひろゆき)

1960年生まれ。順天堂大学大学院医学研究科・医学部教授。

1987年順天堂大学医学部卒業。1992年に同大学医学研究科修了後、ロンドン大学付属英国王小児病院外科、トリニティ大学付属医学研究センター、アイルランド国立小児病院外科での勤務を経て、2003年に順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任する。

2006年、同大医学部病院管理学研究室教授に就任、総合診療科学講座教授を併任している。専門は小児外科学、肝胆道疾患、便秘、Hirschsprung's病、泌尿生殖器疾患、外科免疫学。日本スポーツ協会公認スポーツドクターでもある。

国内で初の便秘外来を開設した腸のスペシャリストであり、腸内環境を整える食材の紹介や、腸内環境を整えるストレッチの考案など、様々な形で健康な心と体の作り方を提案している。また同時に自律神経研究の第一人者として、スポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる。

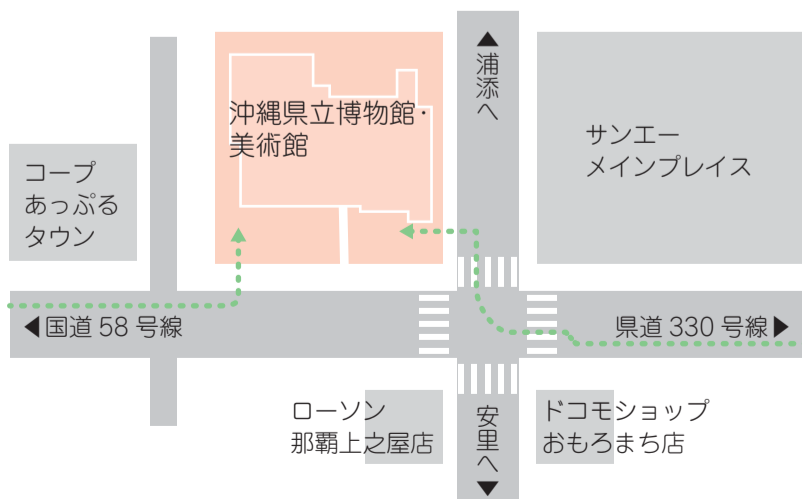
『医者が考案した「長生きみそ汁」』、『医者が考案した「ラクやせみそ汁」』(アスコム刊)などのベストセラー著書のほか、『世界一受けたい授業』(日本テレビ)や『中居正広の金曜日のスマイルたちへ』(TBSテレビ)などメディア出演多数。

## Profile

memo

沖縄県立博物館・美術館 案内地図

駐車台数に限り  
がございますので、  
公共交通機関をご  
利用ください。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日はマスクの着用の上、ご参加ください。

また感染状況によっては中止又は内容の変更等がありますのでご了承ください。

(最新の情報はホームページでご確認ください)。

沖縄県保健医療福祉事業団

検索

