

便秘対策！ 腸に関わる筋肉を刺激しよう！

2020年11月9日（月）

日本人のがんの死亡率第一位は“大腸がん”と言われています。最大の要因として考えられているのが“運動不足”です。運動をしないと腸管の働きが悪くなり、便の滞在時間が長くなります。すると、腸が有害物質にふれる時間も長くなり、大腸がんのリスクが高まります。

今回は、便秘対策として、腸に関わる筋肉を動かし、大腸を刺激していきます。日常生活の中に取り組みやすい運動をご紹介します。お気軽に参加ください。

講師

井上 春菜氏

時間＊14:00～15:00

場所＊富田林市市民会館 2階 展示室

定員＊先着20名

持ち物＊動きやすい服装、靴・飲み物・

フェイスタオル

参加費＊500円

※参加費は当日、1階事務室にてお支払いください。

問合せ＊主催＊レインボーホール（富田林市市民会館）TEL:0721-25-1117



健康運動指導士
介護予防運動指導員

申込書

氏名

電話番号

今後、井上先生から教わりたい講座内容があれば教えてください。
