

国保年金 生活習慣病対策 委託講座

健康寿命を延伸する最高の腸活

辨野 義己(博士)

一般財団法人辨野腸内フローラ研究所・理事長

特定国立研究開発法人理化学研究所・名誉研究員

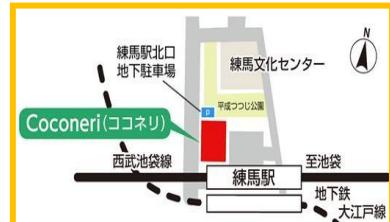
2月21日(土)午後2~4時

Coconeri(3階)ホール

(Coconeri会場アクセス:練馬駅隣接)

西武池袋線(地下鉄有楽町線/副都心線 直通)練馬駅北口徒歩1分。
都営大江戸線 練馬駅改札から地上に出て徒歩1分。駐車料は有料。

参加費 1000円(2人以上は1人800円) 学生無料



【講演内容】加齢とともに体だけではなく、腸も老化していきます。腸内細菌のバランスが崩れ、酪酸産生菌の活性低下やビフィズス菌が急激に減少してきます。これらを「腸年齢の老化」と呼びます。それを防ぐには最高の腸活生活の実践によって、日常的に腸の健康を意識し、運動を取り入れ、規則正しくストレスの少ない生活を実践して初めて、明るく前向きな健康長寿が得られるのです。

【辨野義己（べんのよしみ）プロフィール】

昭和23年8月28日 大阪生まれ

一般財団法人辨野腸内フローラ研究所・理事長

国立研究開発法人理化学研究所・名誉研究員、

十文字学園女子大学・客員教授



うんち棒とともに

<ぶんかサイエンスカフェ事務局>

当日でも入場できます

【お申し込み/お問い合わせ】

メール: office@cscafe.net

事務局代表: 伊藤 規志子 (電話: 090-1771-0901) 練馬区 生涯学習団体

メールまたはホームページよりどうぞ!

ホームページ: <https://cscafe.net>

ぶんかサイエンスカフェ

