

参加
無料

40代
以上の
女性向け

美しく健康なカラダを作る! 40代からの 腸活セミナー

元気に働くカギは腸にある!

人の免疫細胞の7割は腸にあると言われています。
おいしく食べて、腸内環境を改善!免疫力アップで健康生活を手に入れましょう!
健康に過ごすための情報交換として「おしゃべり会」も開催♪



新潟市

10/11(水)

会場 東区プラザ

— 開催時間 13:30~15:30 —

長岡市

10/23(月)

会場 ハイブ長岡

事前申込み制

オンライン参加OK
(腸活セミナーのみ)

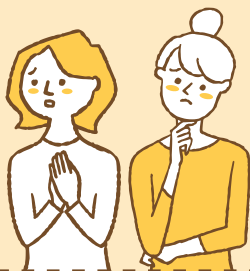
各会場20名(先着)

参加特典
腸活レシピ
プレゼント



こんな方に
おすすめ!

体調の変化が気になり
健康に気を配りたい方



栄養について学んで
日々の食事を改善したい方

健康面で不安があって
働くことをためらっている方



講師プロフィール

「はれいろごはん」主催

ますがた みきさん

管理栄養士、口腔栄養指導士、
離乳食アドバイザー、幼児食アドバイザー



急性期病院の勤務経験と、自身の出産・育児経験を活かし、フリーランスの管理栄養士として活動中。保育園や学校、子育て支援センター、歯科医院、産後ケアハウス等と連携し、お母さんや子どもたちに向けた講座や料理教室を開講している。その他、離乳食・幼児食の相談や、新潟県・長岡市の受託事業を行っている。

イベント詳細や開催日時・お申込みは裏面へ →



イベント内容

40代からの腸活セミナー(13:30~)

腸内環境や免疫力、腸と心の関係についてわかりやすく解説。健康維持に必要な栄養素やカラダが若返る食事のとり方などもご紹介いただきます。

腸活を通して健康について考えることができ、これからの食事や生活のヒントが見つかる!



ミニ健康チェックもあるよ!



おしゃべり会(14:30~)

食事・健康や仕事についてグループで楽しくお話ししましょう!

開催概要



新潟市

10/11(水)

東区プラザ(新潟市東区下木戸1-4-1)
【申込締切】10/5(木)

長岡市

10/23(月)

ハイブ長岡(長岡市千秋3-315-11)
【申込締切】10/18(水)

- 【対象】 新潟県在住の40代以上の方
- 【開催時間】 13:30~15:30(受付開始13:15~)
- 【定員】 各会場20名(先着順)

※感染症防止対策のため、発熱や咳・風邪の症状のある方、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

『にいがたアクティ部』とは

新潟県事業の一環で、ミドル・シニア世代がアクティブに活動するための支援をしています。出産や育児、定年退職、介護、病気療養など、生活環境が変わる様々な節目において、「少しでも働くことや活動することにチャレンジしてみたい」という方をサポートしています。

にいがたアクティ部の
WEBサイト

www.niigata-active.com



にいがたアクティ部 検索



お申込みはTEL・WEBにて受付中!

TEL にいがたアクティ部事務局

0258-30-1230

ご不明点は、TELにてお問い合わせください

WEB 専用WEBサイト

イベント詳細も掲載中!
<https://www.niigata-active.com/secal/2023/07/25/14938/>



●個人情報取扱いについて●

本申し込みによりご提供いただいた個人情報は、お申し込みいただいたイベントのご案内をお送りするため、およびお問い合わせに回答するための目的以外には使用いたしません。

<運営事業者> 株式会社 エム・エスオフィス 〒940-0065 長岡市坂之上町2-5-1

このプロジェクトは、株式会社 エム・エスオフィスが新潟県事業(女性・高齢者等新規就業促進プロジェクト)の委託を受けて実施しています。