

今日から変わる腸の習慣

- 便秘改善のための食事と生活 -

医師の視点から、便秘の原因や対処法をわかりやすく解説します。毎日の食事や生活習慣の見直し、薬の正しい使い方まで、日々に役立つ実践的なポイントを学びましょう。

参加
無料

令和8年

9月6日(日)

午後2時から午後4時まで
(午後1時30分開場)

【会場】

中央図書館 会議室1

手話通訳あり

※必要な方は申込時にお申し出ください。



しょうだ りょうすけ
講師 正田 良介 氏

(東京聖栄大学 健康栄養学部管理栄養学科 教授)

1980年 信州大学医学部卒業

1980～2010年 国立国際医療センター(現・国立健康危機管理研究機構)

消化器内科(消化器病専門医)、総合診療科、国際協力局、教育部門に所属、
米国 Tufts 大学 Human Nutrition Research Center on aging や International
Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh などへ留学・出向

2010年～2021年 独立行政法人国立病院機構東埼玉病院 副院長・院長

2021年～現在 東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 教授

申込方法 令和8年8月12日(水)午前9時から開始(申込先着順)

【電子申請】

<https://logoform.jp/form/Ehiz/1650458>

【はなしょうぶコール】午前8時から午後8時まで

TEL. 03-6758-2222 (受付初日のみ午前9時から)



電子申請はこちらから

定員 80人 **対象** 一般(中学生以上)

この講座はかつしか区民大学認定講座です

