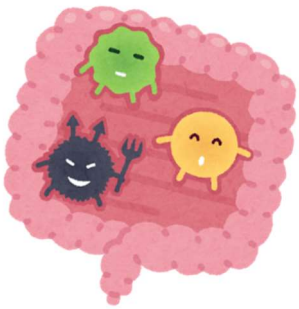
東京 はたじょセミナー

“整える”が働く私の力になる

～腸内環境が免疫力に与える影響と、その改善方法～

2025年8月28日(木)
18:30～20:30



講師

一般社団法人日本美腸協会
認定講師　美腸アドバイザー
矢田　麻夏

渋谷区神宮前5-53-67
コスモス青山B1F

はたらく女性スクエア　東京都

～講演内容～

働く女性たちは、日々忙しい時間を過ごしている中で、知らず知らずのうちに、ストレスや不安を抱え込んでいます。ストレスや不安が大きくなり過ぎると、体調に影響を与えてしまう場合があります。

こうした中、腸は「第二の脳」とも言われ、単なる消化器官ではなく、全身の健康やメンタルヘルスに深く関わる重要な役割を果たしていると言われています。今回のセミナーでは、腸内フローラのバランスを整えて免疫力を高め、ストレスなどに負けない健康的な体づくりについて学びます。

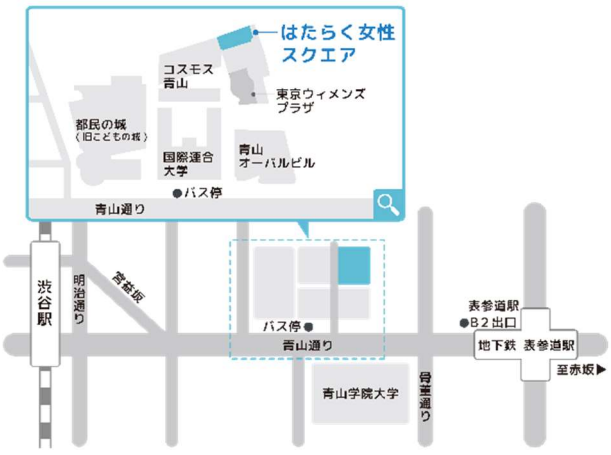
～講師紹介～

一般社団法人日本美腸協会
認定講師　美腸アドバイザー　**矢田　麻夏**

ドクターヘリのフライトナース・ドクターヘリ認定指導者として救命救急センターにて重症患者に接し、命や健康の大切さを痛感してきた長年の経験から、「予防」の大切さを伝えるため現役看護師でありながら日本美腸協会認定講師として腸内環境を整えるための講座を開催、腸の大切さを伝えている。

【資格】日本美腸協会認定講師、日本美腸協会美腸アドバイザーⓇ、日本美腸協会美腸セラピストⓇ、看護師

＜アクセス＞
〇東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線
　表参道駅　Ｂ２出口から徒歩７分
〇ＪＲ・東急東横線・京王井の頭線
　東京メトロ副都心線
　渋谷駅　宮益坂口からから徒歩１２分



●ご注意
※天災等による交通機関運行の影響により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。その場合はホームページでお知らせしますので、受講前に必ずご確認ください。
※お申込みいただいた際の個人情報は、本セミナー受講のためにのみ利用します。
※セミナーの概要を、後日、ホームページに掲載する予定です。セミナー中に、都の職員が会場の風景を撮影させていただきますが、個人の特定につながるような箇所は撮影いたしませんので、ご了承ください。

申込方法・問合せ先

WEBサイトからお申込みください。
URL：https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/
※定員になり次第締切となります。
電話：03-6427-7253（平日 9:00～17:00）

はたらく女性スクエア　女性活躍の輪 Women in Action