令和８年度新座市社会福祉協議会ボランティア団体協議会主催事業

健康寿命を延伸する 最高の腸活

～普段の生活・睡眠から考える 元気な毎日のつくり方～

2027年1月30日(土)
14:00-16:00 (13:30開場)

会場 新座市民会館 2階 第１・第２会議室
(新座市野火止1-1-2)

参加費 無料

対象 新座市在住、在勤、在学の方

定員 100名 ※先着順

お申し込み方法

右の二次元コードまたは
下記のURLから、必要事項を入力の上、
令和９年１月15日(金)までに
お申込みください。

申込サイト
二次元コード

https://forms.gle/j5wUCe64FrJLThhC8

※下記お問い合わせ先からのお申し込みも可能です。



講師

一般財団法人辨野腸内フローラ研究所
理事長　辨野（べんの） 義己（よしみ）

１９８２年より新座市在住
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
東京大学農学博士。獣医師

東京農工大学大学院を経て、理化学研究所に入所。同バイオリソースセンター微生物材料開発室室長を経て、2009年以降、特別招聘研究員として辨野特別研究室を主宰。2021年より現職
半世紀にわたり、腸内細菌の分類と生態に関する研究に従事。最近、がん細胞を抑制する腸内細菌を発見した。

著書に「長寿菌まで育てる最高の腸活」（宝島社）、「最高の睡眠は腸活で手に入る」（扶桑社）など多数



腸内細菌の働きや、食事・睡眠などの生活習慣と腸内環境の関係について学びながら、今日から実践できる「腸活」のヒントをわかりやすくお話いただきます。

新座市社会福祉協議会ボランティアセンター

お問合せ
TEL : 048-480-5706　FAX : 048-485-1075
Email : volunteer@niizashakyo.or.jp

※やむを得ない事情により、内容変更または中止となる場合がございます。予めご了承ください。

新座市社会福祉協議会ＨＰ