

第33回 市民公開講座 あなたのための健康・栄養教室

定員
45名

2026年
10/3
(土)

「腸活」 ～腸から元気に～

当日の試食会献立

- ◆雑穀入りさつま芋ご飯
- ◆鮭ときのこの塩麹炒め
- ◆切干大根の和え物
- ◆豆乳味噌汁
- ◆フルーツ盛り合わせ

当院は、地域に開かれた病院として、様々なことに取り組んでおります。今回は、「腸活 ～腸から元気に～」と題し、消化器内科医師による講演の他、リハビリスタッフによる運動指導、試食会などを予定しています。

皆さまのご参加をお待ちしております。



日程

日時 2026年**10**月**3**日(土)
11:00～13:00
(受付 10:30～10:50)

場所 岡山市立市民病院
1階多目的ホール

参加対象 一般市民

参加費 食事代 850円(税込)
※当日現金支払いのみ



※当院駐車場をご利用の方は、会場へ駐車券をお持ちください。無料でご利用いただけるよう処理をさせていただきます。



当日の講師

講師

消化器内科
狩山 和也(副院長)

運動指導

リハビリテーション技術科
谷中 則之(理学療法士)

試食会担当

栄養科
梶谷 しおり(管理栄養士)



腸活について
どのくらい知っていますか?



お申し込み

※事前にお申し込みが必要です。
※お電話かWEBからお申し込み
ください

●WEBからお申し込みの場合
下記のQRコードより
アクセスしていただけます



※申し込み締切：9月11日(金)
※定員になり次第締め切らせて
いただきます

※定員：45名

※感染症の流行状況により、
中止または定員を変更することが
あります

お問い合わせ

岡山市立市民病院
地域医療支援課
くまがい なかやま
担当：熊谷、中山

〒700-8557

岡山市北区北長瀬表町三丁目20番1号

☎ 086-737-3000 (代)



岡山市立市民病院ホームページ