

無料

だいがく

第 1 回「修立学びの大楽」教養講座

「腸活から 毎日グッスリ 眠れる体づくりへ」



「腸活してから
グッスリ眠れ
るようになっ
たわ！」

皆さん、毎日ぐっすり眠れていますか。

現代人の 5 人に 1 人が抱えているといわれる睡眠の悩み。近年の研究により、「**睡眠と腸内環境は密接に関係している**」ことが分かってきています。

そこで、記念すべき第 1 回「学びの大楽」では、腸活（腸内環境を整えること）と睡眠との関係について、楽しく学びを深めたいと思います。

ぜひこの機会に、皆さん一緒に「**腸活**」して「**毎日グッスリ眠れる体づくり**」にチャレンジしてみませんか。そうして、もっともっと「生きる楽しさ」をふやしていきましょう。どうぞお気軽にご参加ください



良く眠れると、朝が
さわやかです！

日時 6 月 20 日(土) 13:30~15:00

場所 修立地区公民館 2F 大会議室

講師 鳥取ヤクルト販売株式会社広報担当 坂本 直美 氏

対象 ◆ 修立地区にお住まいの方。20 名程度

◆ 「最近よく眠れない。」「眠りが浅いような気がする。」など、睡眠について困り感をお持ちの方。

◆ 腸活や健康の維持・増進に興味関心のある方。

持物 筆記用具、お土産を入れる袋

申込み方法

➢ 公民館に電話 (26-5914) または、右の QR コードからお申し込みください。



➢ 資料の準備の都合上、申込み〆切を **6月12日(金)** とします。