

● 受講料無料 ● 要受講申込み

周南市×周南公立大学 市民講座

# 腸内細菌と 心身のコンディション

～腸の中の目に見えない小さな戦士たち～

2026

2/14 土

14:00 - 15:30

会場：周南公立大学S1号館3階  
(周南市学園台843-4-2)

【定員50名】



まつお かおり  
講師：松生 香里

周南公立大学 人間健康科学部  
スポーツ健康科学科 教授



## ／ 講師からのメッセージ ／

私たちの腸の中には、目に見えない何百兆個もの腸内細菌がすみついています。これらの小さな戦士たちは「腸内フローラ」とよばれるお花畑のような集団をつくり、それぞれの役割を持って私たちの心身を健康に保っています。近年では、腸内細菌が全身の疲労やストレス、心の健康にも深く関わっていることがわかってきました。

本講座では、アスリートの腸内環境研究から得られた知見を基に、身体活動・運動と腸内細菌のはたらき、腸内環境を整える生活習慣についてわかりやすく解説し、「小さな戦士たち」とともに毎日を元気に過ごすヒントをお伝えします。

## <お問い合わせ>

周南公立大学地域共創センター

☎ 0834-28-5393

✉ [su\\_rcc01@shunan-u.ac.jp](mailto:su_rcc01@shunan-u.ac.jp)

## <お申込み>

右の二次元コードから  
お申し込みください



事前に  
お申込みが  
必要です

※この講座は周南市の委託を受けて周南公立大学が実施します