

お腹の中から健康になろう

# アクティブシニア の腸活

腸の健康は全身の健康に関わっています。「腸活という言葉聞いたことはあるけれど、具体的な方法やメリットは？」という疑問にお答えします。

ご自身の腸活に取り入れてみてください。

3/16  
水曜日

時 間: 13:15~14:45

会 場: 小菅ヶ谷地域ケアプラザ

多目的ホール

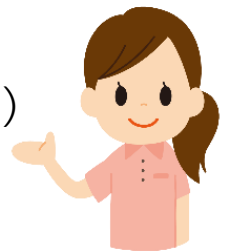
定 員: 先着20名

申し込み 2月10日(木)より

講 師: 橋本 佳也乃 氏

(ARFIT 本郷台 管理栄養士)

\*参加費・無料 \*持ち物・無し



- \* 感染症の流行状況によって中止させて頂くことがあります。ご了承ください。
- \* マスクの着用をお願いいたします。

<お申し込み> 小菅ヶ谷地域ケアプラザ 電話または窓口

TEL: 045-896-0471 小野