



世田谷区委託 若林あんしんすこやかセンター

平成31年度 第3回 いきいき講座



腸活講座！



～腸内環境を良くしよう～

腸を整える「腸活」をテーマに、腸内環境を整えることで体全体の健康について、特に食事や栄養について話をさせていただきます。

あなたの腸は何歳？ 便秘に困っていませんか？

すぐできる！食べ方の工夫をお伝えします！レシピのお土産付きです。

日時：令和元年 12月13日(金)

13:30～15:00 (受付開始13:15～)

場所：三茶しゃれなあと5階スワン

(世田谷区太子堂2-16-7 三軒茶屋分行舎)

内容：講義「腸活講座！～腸内環境を良くしよう～」

講師：管理栄養士：高尾 咲恵 氏

(薬樹薬局オーケー新用賀店)

定員：先着 30名 ※事前にお申し込みください。

参加費：無料

対象者：65歳以上の区民の方

〈お申込み・問い合わせ先〉

若林あんしんすこやかセンター

電話 03-5431-3527

FAX 03-5431-3528



あんしんすこやかセンターは身近な福祉の相談窓口です。