腸活講座シリーズ③

令和５年度北部生涯学習センター美和分館主催講座

腸活講座～食べて腸を元気に

（全１回）

7/21（金）10：00～12：00

腸の元気が、体やお肌の元気に・・・
腸を元気にする食習慣やおすすめ食材、レシピについて学びます。
毎日摂る食事から健康習慣を始めてみませんか？※調理は行いません。

会　場　　北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）
対　象　　どなたでも 15 人
会　費　　300 円
講　師　　有賀　久美氏（ウーマン・ラボ代表、腸育コンシェルジュ、食生活アドバイザー２級）
申　込　　6/16（金）9：30～、電話で北部生涯学習センター美和分館
（２９６－７１２２）へお申込みください（申込順）

静岡市北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）
指定管理者　（公財）静岡市文化振興財団
〒421-2113　静岡市葵区安倍口団地 5-1　　電話 296-7122

【新型コロナウィルス感染防止対策のお願い】
①体調不良時の参加自粛
②万が一の際、氏名・連絡先の公的機関への情報提供

【個人情報の取り扱いについて】　いただいた個人情報は、講座実施目的及び感染症対策以外には使用いたしません。