

おなかの中から元気になろう

おなかの調子が良いと、心も体も元気！
腸内環境を整えて、
毎日元気に過ごしましょう！



- ☆と き 令和2年3月24日（火）
午後1時30分から3時まで
- ☆ところ 西部福祉センター 2階 集会室
- ☆対 象 市内在住60歳以上の方
- ☆定 員 30名
- ☆講 師 高山 由利子 氏
(健康管理一般指導員)
- ☆参加費 無料
- ☆申込み 3月5日（木） 午前9時から
(電話申込みも可)