

# 11月のけやき県民講座

ちょう

参加費 無料

# 腸美人で 超健康に

年齢を重ねると、おなかの不調を訴える方が増えてきます。便秘や下痢になる方もおられます。おなかの体操も含め、腸を元気にするための食生活などについてお話していただきます。

千葉県ヤクルト販売(株) 食生活アドバイザー

講師：若山 美砂子さん

日時：11月7日（水）

13時30分～15時30分

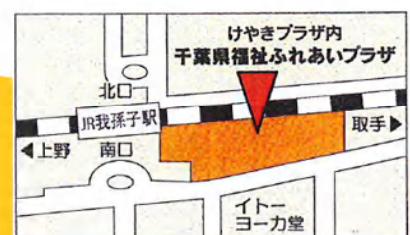
場所：7階 研修室



千葉県福祉ふれあいプラザ



電話：04-7165-2886  
FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。（先着順60名まで）  
直接ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。