

参加者募集!!

令和5年度 介護予防普及講座

腸活!

チョー

# 腸いきいき! 健康講座



皆さん、「腸活」ってご存じですか? 腸の年齢は実際の年齢よりも高い人が多いそうです。腸活をすることで**免疫力アップ**や**老化防止**につながります。この講座で腸活を学んで、一緒に若返りませんか?

講師 愛媛東部ヤクルト販売株式会社: 菊川 美希 氏

主催: 今治市地域包括支援センター北郷・大西・菊間

## <大西会場>

日時 令和5年7月18日(火)

午後1時30分~3時

場所 大西公民館

2階 第1研修室

## <菊間会場>

日時 令和5年7月20日(木)

午後1時30分~3時

場所 菊間公民館

2階 中ホール

## <北郷会場>

日時 令和5年7月25日(火)

午後1時30分~3時

場所 波方公民館

2階 視聴覚室

※3つの会場とも講演内容は同じです。なお、すべての会場とも**事前申込が必要**です

[問合せ・申込み先] 今治市地域包括支援センター北郷・大西・菊間

●参加無料

(募集人数各30名程度)

TEL 53-5540 FAX 53-5977