

食と体をトータルで整える健康講座 第2弾

腸から始める健康づくり ～食事バランスの整え方～

生活習慣予防について
腸活を中心とした
食事バランスのポイント
などを学びましょう！



《予告》
第3弾は8月29日(土)
初心者でも
参加しやすい
リフレッシュヨガ
講座を開催！

7.26^{SUN} 10:00-12:00

場所:座間市公民館 2階 会議室

対象:18歳以上の方

定員:24人(市内在住または在勤の方・申込順)

持ち物:筆記用具

講師:管理栄養士 黒澤 文枝 さん

担当

座間市公民館

(お問い合わせは月曜・祝日を除く9:00~17:00)

座間市入谷西2丁目53-34

TEL046-255-3131

お申込みは
7月17日(金)
までにLINE
(下記2次元コード)、
電話または直接担当へ

