

令和5年度 こぶし荘大広間開放事業

健康三二講座

大人のためのおなかの菌学

開催日 9月20日(水) 10時30分~11時15分

会場 こぶし荘 大広間

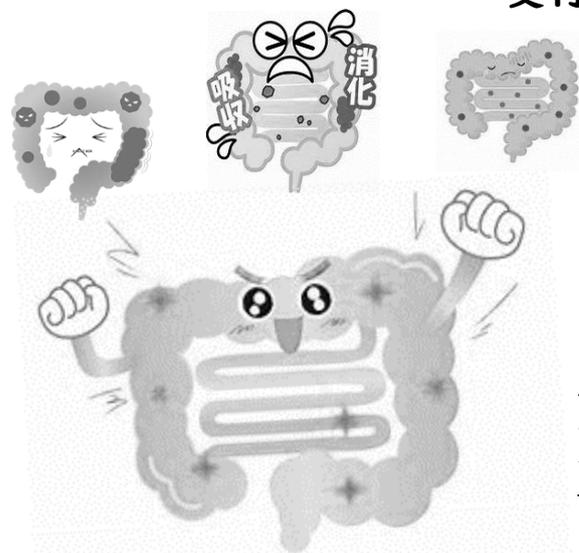
対象 市内在住60歳以上の方20人

講師 杉本 リカ氏 (湘南ヤクルト販売(株)職員)

持物 動きやすい服装・外履き用靴袋

申込日 8月18日(金)から電話または来館で先着順

受付時間:午前9時から午後4時(月曜日休館)



健康で生活するには、腸を丈夫にすることが大切
今回は、消化管の仕組みや腸内にすんでる細菌の
集団(腸内フローラ)について学びます。

また、腸年齢チェックの実施やおなかに良い
「おなか元気体操」も行います。

【問い合わせ】

いきいきシニアセンター こぶし荘
(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1

電話 45-3121 FAX45-3126(月曜日休館)

第4次藤沢市地域福祉活動計画が策定されました。

「地域福祉」で「一人ひとりが主役 共に支えあい 安心して暮らせるまち」を
めざしましょう。

藤沢市社会福祉協議会のホームページから
ダウンロードできます!

<http://www.fujisawa-shakyo.jp>

