

# 腸活 セミナー

～腸を元気にして、免疫力アップ！～

腸内環境を整えると良いこといっぱい！食事と体操で腸活始めましょう

11月22日(水) 10時～正午

場所 こぶし荘 1階 多目的ホール

講師 藤沢湘南台病院 管理栄養士及び健康運動指導士



対象 市内在住60歳以上の方 30人(抽選)

持ち物 動きやすい服装・水分補給用飲料

タオル・筆記用具・外履き用靴袋

申込み 電話または来館にて受付

申込み締切 11月8日(水)

※11月9日(木) 抽選

\*受付時間:午前9時～午後4時(月曜日休館)

当選した方にはご連絡しますので、日中連絡のつく電話番号をお知らせください。

※講座は急遽延期、又は中止させて頂くことがあります。

## 【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

TEL 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>

