

腸の元気は、からだの元気

コロナ疲れ、ストレスが溜まっていませんか？

こんな時期だからこそ、ご自身の健康管理を見直しませんか？

健康長寿の秘訣は「快眠」「快食」「快便」ですが、高齢者は便秘になりやすいため、

お困りの方も多いのではないのでしょうか？今回は排便の大切さ、腸の働きについて

「予防医学」「健腸長寿」という考えに基づき、お話して頂きます。

日時： 令和4年6月21日(火)

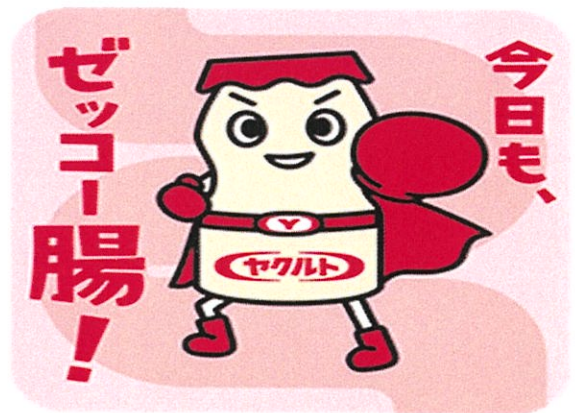
午後1時30分～午後3時

内容： ヤクルト健康教室

講師： ヤクルト販売株式会社

食生活アドバイザー

場所： 谷津コミュニティセンター ふれあいルーム



※ 水分補給のための飲み物は、各自でお持ちください。

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、直前で開催を中止する可能性があります。

ご了承ください

参加の際は、

マスク着用で

お願いします★



健康相談も受け付けます。

ご近所の方々とお誘い

あわせの上、ご参加下さい。