

健腸教室

ウィルスに負けないカラダづくり

まだまだ新型コロナウイルス感染症も油断出来ない状況です。

冬の時期は、インフルエンザの流行の懸念もあります。

元気で健康な毎日をおくるには、腸内環境を良くすることが大切です。

ヤクルトさんを講師に迎え、一緒に腸活しましょう♪

たくさんのご参加、お待ちしております。

日時 令和4年1月17日（月）

午後1時30分～（1時間程度）

場所 米里地区公民館

講師 鳥取ヤクルト 坂本 直美さん

定員 20名

参加費 無料

申込 1月12日（水）までに、米里地区公民館

（☎51-8128）へお申し込み下さい

