

参加無料

# 今日から始める腸活

## 10月20日(火) 10:00~11:30

近年、注目を浴びている腸内細菌を中心に、腸内環境と健康長寿の深い関係を解説します。また腸の動きを活発にする簡単な体操も紹介します。

場 所：五所川原市市浦コミュニティセンター 大ホール  
（五所川原市市浦相内岩井81-384）

講 師：石川 知王子  
青森県健康管理士会

募集人数：40名



### お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局  
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7  
Tel:017-739-0900 Fax:017-739-2570  
E-mail: alis02@jomon.ne.jp

主催：あおもり県民カレッジ事務局

共催：五所川原市教育委員会

（この講座は指定管理者【豊かな学びを育む青い森グループ】が運営します）

こちらのQRコードから当グループのホームページへ

繋がりが各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>



\*当日はマスク着用でご出席下さい。かぜ症状のある方、熱のある方はご遠慮下さい。