

人生が変わる！

腸内メンテナンスしてありますか？

人生の計画に病気予防を組み込んでいますか？多くの人が思いもかけず病気になります。病気から逃れ、健康的な生活を送るために歯磨きのように予防の習慣を日常に取り入れることが重要です。

腸内環境を整え、風邪を予防し、美しい肌を手に入れ、栄養の吸収力を高める食生活や、サプリメントの必要性に焦点を当て、わかりやすく楽しく学んでゆきます。



山本めぐみ氏

毎回 土曜日 午後2時～午後4時

回	月 日	講 義 内 容	講 師
1	5月11日	腸内環境を整えて肌も身体も健康に	山本 めぐみ氏 分子栄養コンサルタント 予防医学アドバイザー
2	5月18日	サプリメントの必要性と選び方	

会 場 足立区生涯学習センター（学びピア21内）
（足立区千住5-13-5） 5階 研修室 4

受 講 料 1,500円（全2回分、初日に会場でお支払い下さい）

定 員 30名（抽選）

申込方法 往復はがき：下記申込先へ郵送下さい
住所、氏名（フリガナ）、電話番号、
「腸内メンテナンス」と明記してください（連名可）

申 込 先 〒120-0034 足立区千住5-13-5

問 合 せ 先 足立区生涯学習センター内 あだち区民大学塾事務局
電話/FAX 03-5813-3759（平日午後1時～4時）

申込締切 令和6年4月26日（金）必着

共 催 NPO 法人あだち学習支援ボランティア「^{がくがく}楽学の会」
足立区・足立区教育委員会

交通案内
常磐線・東武線・つくばEx・
地下鉄
「北千住」駅下車徒歩15分
都バス・東武バス
「千住4丁目」下車徒歩3分

