

実践！ 腸活セミナー

～ 体よろこぶ腸活習慣

腸を整え 体の中から健康に ～

参加者募集！



12月2日(水)

10:00～

14:00

腸内環境を整えるとカラダにいい事がいっぱい！

腸内環境を整えるメリット、腸が喜ぶ食事のポイント等調理実習を交えて学びます。

場所：鎌ヶ谷市北部公民館 2階 調理室

対象：市内在住・在勤の方

費用：700円（材料代）

定員：16名（応募多数の場合先着順）

申込・問い合わせ：鎌ヶ谷市北部公民館 446-1076

