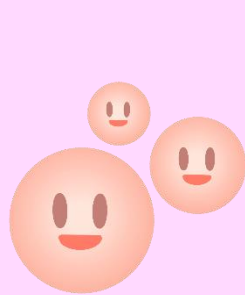


シニアの **おなか**健康プロジェクト

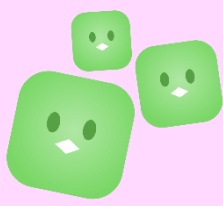
～健康づくりと腸の関係～

講師 元吉律子(千葉県ヤクルト販売株式会社)

健康管理のコツを **クイズ** で楽しく学ぼう!



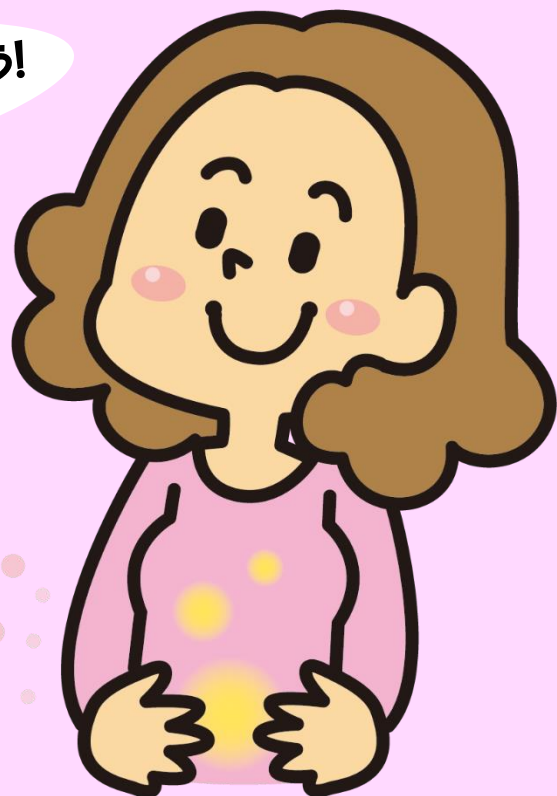
善玉菌



日和見菌



悪玉菌



どうして**便秘**になるの？

消化吸収の仕組みや**腸内細菌**の働きを知ろう

「おなか体操」で**おなかを動かす体験**をしてみよう

開催日時 2023年 **3月8日(水) 10:00～11:30**

対象:50歳以上の方 定員:20人 参加費:無料

会場:生涯学習センター 3階 大研修室

申込締切:2月14日(火)必着 ※応募者多数の場合は抽選

申込方法 ■下記の内容をご記入のうえ、往復はがき、またはメールでお申し込みください。

①講座名「シニアのおなか健康プロジェクト」②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

■往復はがき宛先 〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7千葉市生涯学習センター学習推進グループ

■メール manabi.kouza@ccllf.jp

主催 千葉市生涯学習センター



講座内容

年齢を重ねると、様々な要因でおなかの不調を訴える方が増加します。消化吸収の仕組みや腸内細菌の働き、便秘について学び、最後におなかを動かす体操「おなか体操」を体験します。



◆ 講座に参加されるみなさまへ

施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策と、以下の点についてご協力ください。

- ①受講前に検温していただき、受講の際マスクを着用してください。
事情により、マスクの着用ができない場合は、あらかじめご相談ください。
- ②当日の受付時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。
- ③体調不良や感染が疑われる場合は、参加をご遠慮ください。また、講座をキャンセルされる場合は、担当職員までご連絡ください。

◆ 申込方法

■必要事項■ ①～⑤をご記入の上、往復はがき か メール で
お申し込みください。

- ①講座名「シニアのおなか健康プロジェクト」
- ②氏名(ふりがな)
- ③年齢
- ④住所
- ⑤電話番号

千葉市生涯学習センターのホームページからも、申し込めます。

携帯電話からメールでお申込みの場合に、センターからの返信が迷惑メールとみなされ、受け取れないことがあります。受信設定をご自身でご確認ください。4日すぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。

【申込先アドレス】 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

問合せ 〒260-0045 中央区弁天3-7-7

千葉市生涯学習センター学習推進グループ
電話: 207-5820