

オトナのための

良い生活習慣・健腸と快便

おなか元気教室

ちょっとした脳トレ遊びから、腸内フローラについて、生活習慣チェック、腸トレ体操などを盛り込んで、楽しくおなかの健康について学びます。

日時 7月12日(水)

10:00~11:30

会場 北浦和ふれあい館 2階

講師 中村 美恵子氏

(栄養士:埼玉ヤクルト販売
社会貢献活動事業)

14期校友会企画委員長 高羽 成和