

立花北生涯学習プラザ たちばなの寺子屋

第3回

今日からはじまる健腸生活 ～腸の若返りが健幸の秘訣～

第3回のテーマは、腸の健康です。

私たちの腸には100兆個もの細菌がいて、免疫力の強化など健康を守る働きをしていることをご存じですか？

腸内細菌の優れた働き、バランスが良くなると健康につながることなど健幸（けんこう）の秘訣を一緒に学びましょう！

～講師プロフィール～



近畿中央ヤクルト販売株式会社

総務統括部 広報課

村上 昌子氏

大学や小学校での出前講座、各地で開催される社会福祉協議会の介護予防事業など、腸内細菌と健康についての講演活動をされています。

日時：11月18日（金） 午後1時30分～午後3時

会場：尼崎市立立花北生涯学習プラザ 2階学習室 1・2

（塚口町3丁目39-7）

対象：どなたでも 先着30人 受講料：1,000円

申込先：尼崎市立立花北生涯学習プラザに、電話またはEメールから申し込みください。

電話 06-6422-6741 FAX 06-6422-8533

Eメール info@tachibanakita-plaza.com

※ 定員になり次第締め切ります。

「たちばなの寺子屋」は、立花地域課と立花地区の生涯学習プラザの指定管理者（株）ハウビルシステムが連携し企画した教養・文化講座です。

※ コロナ感染症予防に配慮し開催しております。マスク着用と手指消毒のご協力をお願いいたします。
また、コロナ感染症の状況により、内容を変更、中止する場合があります。ご了承のうえご参加ください。

共催：（株）ハウビルシステム・尼崎市立立花地域課