

心・体もいきいき☆腸活習慣

日時:2023年12月13日(水)10時30分~12時

会場:「森のはなれ(図書館多目的室)」

わかくさ・プラザ学習情報館1階

講師:高田 真澄 さん

(中部学院大学 看護リハビリテーション学部 看護学科 准教授)

定員:20人 (一般) ※要予約

腸は食物の消化吸収だけでなく、
免疫機能や精神活動にも影響して
います。腸活を日々の生活に取り
入れてみませんか？

