

～コロナに負けない体力づくり～

ちょう かつ

腸活



免疫力をUPさせるには、腸内環境が大切です。
 便をためない！スッキリ出す！みなさん、今日から腸活を始めませんか？
 腸に良い食べ物とは？ふくいの食育リーダーに習って、まずは2週間チャレンジしてみよう!!

9月24日(木) 10:00~12:00

- ・場所・・・鶉公民館 調理室
- ・講師・・・野路 直美さん
- ・参加者・・・鶉地区住民
- ・参加費・・・500円
- ・持ち物・・・エプロン、三角巾、手拭きタオル
マスクは必ず着用してください。
- ・定員・・・6名

※調理したものはコロナ感染予防のため、公民館では食わずに弁当パックに詰めて持ち帰っていただきます。
 パックは公民館で用意いたします。

新型コロナウイルス感染状況により変更、中止になる場合があります。ご了承ください。

.....お申込・お問い合わせは.....

鶉公民館まで

(受付時間9:00~17:00)
 月曜、祝日、第3日曜 休館日

TEL 83-0433

✉ uzura-k@mx1.fctv.ne.jp