

健康な体づくり講座

～おうちで簡単にできる腸活～

11月13日・27日、12月11日(木)
10:00～12:00



腸活とは、腸内環境を改善し、腸の働きを正常に戻すための活動を指します。腸活を通じて腸内環境を整えることで、次のような健康効果が期待できます。

① 免疫力の向上 ②メンタルヘルスの改善 ③消化機能の改善

腸活は一時的な取り組みでなく、日常的に取り入れることで持続的な健康を促進します。自分に合った方法で少しずつ始めてみませんか。

【場所】 安芸津生涯学習センター
調理実習室（研修棟 1 階）

【講師】 東広島地域活動栄養士会
大成 順子さん

【定員】 16 人（抽選）

【参加費】 1 回分 800 円（材料費）

【持参物】 エプロン・三角巾・ふきん
マスク・お茶・スリッパ・
生涯学習パスポート（持っている人）

【申し込み方法】

ハガキ・ファックス・E-mail
・窓口で下記の内容をご記入の上、お申し込みください。
参加費は、開催日に集めます。

- ① 講座名「健康な体づくり講座」
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名（ふりがな）
- ④ 電話番号

【申し込み・問い合わせ】 安芸津生涯学習センター

〒739-2402 東広島市安芸津町三津 4398

TEL (0846)45-2334

FAX (0846)45-2021

E-mail : akisgc@hhface.org

締め切り：11月4日（火）必着

※定員を超えた場合は抽選し、受講が決定した方にのみ通知します。

※ファックスでお申し込みの方は、受信確認をお願いします。

締め切り: 11月4日(火)必着

FAX:(0846)45-2021

安芸津生涯学習センター

申し込み FAX 送信票

申し込み日	令和 7年 月 日
① 講 座 名	「健康な体づくり講座」
②住 所	〒
ふりがな	
③氏 名 (参加される方全員)	
④電話番号	

※個人情報適切に管理し目的以外では使用いたしません。

【問い合わせ】
安芸津生涯学習センター
TEL(0846)45-2334