

腸

活

参加費  
無料

美肌

ダイエット

便秘改善

菌の力で病気に負けない体を手に入れる  
発酵食品つてすごすぎる！

発

酵

腸内フローラ

短鎖(たんさ)脂肪酸

教室

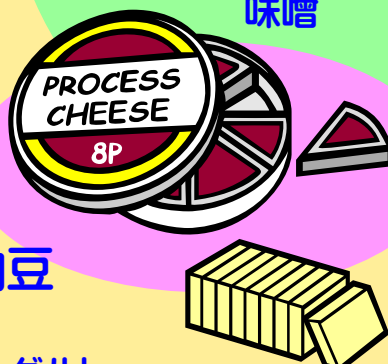
味噌

免疫力UP！

納豆

ヨーグルト

酢 麹



【日時】令和7年

11月6日(木)

13:30~15:30

【会場】

八潮市立コミュニティセンター「ホール」  
八潮市八條665 (すえひろ荘隣接)

【対象】どなたでも

【定員】20名(申込順)※5人未満、中止

【持ち物】筆記用具、飲み物

【講師】富 樫 初 恵 氏

(ケアセンター八潮 管理栄養士)

### 主な内容

- 魅惑の「腸」と「発酵食品」の世界へようこそ！
- 秘伝！身近な食材で簡単発酵料理を伝授！
- 腸年齢チェック
- 他

【申込方法】10月20日(月)迄にお電話等で下記へお申込みください

申 込  
問合先

八潮市立コミュニティセンター

八潮市八條665 Tel936-0507

【受付時間】土・日・祝日を除く 9時~17時