

# 12月 栄養講座

参加費 無料

## 発酵食品で腸内環境改善!

～お腹が変わればカラダが変わる～



12月22日（土曜日）

時間 14：30～15：30

対象 16歳以上

定員 20名



今月の栄養講座の内容は・・・

- ・発酵食品とは
- ・腸内環境を整えるメリット  
(免疫力アップで風邪予防、花粉症予防etc...)
- ・発酵食品を使った腸内環境改善レシピ

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	管理栄養士 栗山 明子 氏
日程	平成30年12月22日【土曜日】
参加費	無料
対象	16歳以上
定員	20名（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・目黒区ホームページ ・FAXまたは、直接窓口にてお申しください
申込期間	平成30年11月15日（木）～ 12月11日（火）必着
持ち物	筆記用具など
申し込み お問い合わせ	目黒区立八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民 キャンパス内 TEL：03-5701-2984 FAX：03-5701-2985
目黒区 ホームページ	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>