

健美食講座

腸活で整う ココロとカラダ

腸が元気になると、心も元気になります
自分に合った腸活について考えてみませんか

8月24日(木)
13:30~15:00

(13:15 開場・受付開始)

まちなかキャンパス長岡
4階 創作交流室

講師 高橋 恵子さん

NPO 日本食育インストラクター
食生活プランナー、食生活改善推進委員



要申込 TEL39-2746 または QRコード

締切 令和5年8月22日(火)

定員 10名(要申込、先着順)

参加費 無料(駐車場は有料です)

主催 ウィルながおか学習・研修委員会/長岡市
お問合 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか TEL(0258)39-2746
E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp
長岡市大手通 2-2-6 ながおか市民センター2階