

## 65歳からの充実ライフ講座 第1弾 参加者募集

### 1 趣旨

日常生活に関する様々な内容を考え、健康づくりや介護予防に取り組むきっかけとします。

### 2 主催

大船渡市

### 3 日時

令和5年8月23日（水）午前10時から11時30分ころまで（9時30分受付開始）

### 4 会場

おおふなぼーと（大船渡市防災観光交流センター）

### 5 対象者

65歳以上の大船渡市民（定員：20名）

### 6 内容

「充実ライフに向けた食事～腸内環境を整える～」

- ・あなたの腸内年齢は？
- ・健康に関わる＜腸内フローラ＞をご存知ですか？
- ・知って得する腸内フローラとビフィズス菌の関係 など

### 7 参加費

無料

### 8 申込方法

①電話の場合 0192-26-2943 まで

「8/23 充実ライフ講座参加希望」とお電話ください。

②FAXの場合 0192-27-1589 まで

「8/23 充実ライフ講座参加希望」として、1氏名、2年齢、3電話番号を記入し送信してください。