

令和5年度 操南学区「健康教室」のご案内

日時： 11月27日（月） 10時～14時（受付開始：9時30分）

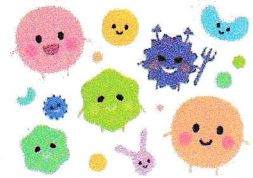
場所： 岡山市中区藤崎 201-4 操南公民館

プログラム

10:00～ 講座「食生活から考える。腸内環境と健康づくり」
講師：岡山協立病院 健診センター 管理栄養士 明関祐也

11:00～ 調理実習：腸内環境を改善に導くレシピ

12:30～ 試食、振り返り



参加費：300円（材料代）

持参物：エプロン、布巾

参加数：約20名



男性も女性も
お気軽に参加
ください。

〈お問合せ先〉

操南学区栄養改善協議会 朝倉万左江

TEL：086-276-4130

申し込み書

氏名	住所	電話番号
		- -

お申込みは操南公民館にご提出ください。

申し込み締切 11月20日（月）まで

※参加定員になり次第締め切らせていただきます

主催：操南学区栄養改善協議会