

**2022年度自立支援教室**

**フレーフレーフレイル予防プロジェクト**

**今日から腸活しませんか？**

善玉菌を増やして、悪玉菌を減らすことで  
腸内環境を整えて**おなかスッキリ!!**



**日時：令和5年3月22日（水）**

**10：00～11：30**

**場所：志木市民会館パルシティ101会議室**

**講師：橋本 周治様 埼玉西ヤクルト販売(株)**

**申込：高齢者あんしん相談センターブロン**

**電話：048-486-0003**

- ・事前申し込みが必要です（定員20名）
- ・感染予防に努めて実施します
- ・当日、体調がすぐれない方のご参加は  
ご遠慮ください