食育講座

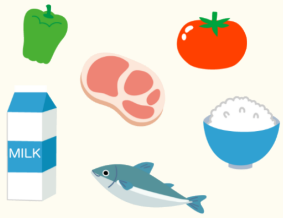
＼食事で整う！／

夜ぐっすり、朝すっきり！

～栄養と睡眠のいい関係～

参加無料

腸内環境と睡眠には深い関係があります。
毎日を元気に過ごすために、ぐっすり眠るための食事や
生活習慣のポイントを学んでみませんか。



- ◆日　時　１１月１９日(木)
  １０:００～１１:３０
- ◆会　場　市役所５０４会議室
- ◆対　象　鶴ヶ島市に在住の方
- ◆定　員　５０名（先着順）

参加者全員に
ヤクルト1000を
プレゼント！

- ◆講　師　埼玉西ヤクルト販売株式会社
  学術おなかマスター　橋本（はしもと）　周治（しゅうじ）　さん
- ◆申込期間　１１月１０日（火）まで
- ◆申込方法　電話または申込フォームから

申込フォーム

協力・協賛　埼玉西ヤクルト販売株式会社

申込・問合せ
健康長寿課 健康増進担当
TEL:０４９－２７１－１１１１