



シニアのための健康教室

【カリキュラム】

★香川ヤクルト販売(株)出前講座
おなかの中からはじめる健康長寿
～腸を元気に保つことで健康長寿を目指しましょう～

講師:香川ヤクルト販売(株)

管理栄養士:長尾 志津代 様

★シルバー茶話会

同年代の仲間とお茶を飲みながら語りませんか

日時:令和 **5** 年 **11** 月 **22** 日 (水) 10時~12時



先着20名、事前予約をお願いします。



場所:丸亀市シルバー人材センター(丸亀市塩屋町五丁目6番1号)

費用:無料

対象:丸亀市在住の**60**歳以上の方

公益社団法人 丸亀市シルバー人材センター

丸亀市塩屋町五丁目6番1号 ☎ 0877-23-6215

(担当:遠山・北)

E-mail:marugame@sjc.ne.jp

ホームページ: <https://webc.sjc.ne.jp/marugame/>

