

〈 健康げんき講座 〉

免疫力を高める食事 について学ぼう！



腸を元気にすることが、免疫力を高め、身体全体の健康を保つと言われています。

どんな食事が免疫力を高めるのか、一緒に学んでみませんか。

開催日時

令和8年9月2日（水）
午前10時～午前11時

ヤクルト1本
プレゼント！！



会 場

第一コミュニティセンター 2階 ホール

講 師

群馬ヤクルト販売株式会社 管理栄養士

参加対象

桃井・中央地区にお住まいの方、第一コミセン利用団体の会員の方
20人（先着）

費 用

無料

申込方法

8月1日（土）から8月18日（火）までの間に電話または窓口で
次の事項をお伝えください。

①住所 ②氏名 ③連絡先電話番号
（個人情報本事業のみに利用します。）



【お申し込み・お問い合わせ】
前橋市第一コミュニティセンター
（前橋市大手町二丁目16番4号）
電話：289-4951
受付時間：午前9時から午後6時まで
（第二土曜日を除く）