

# 腸活セミナーのご案内

令和5年度より、調理実習を含めた体質改善セミナーを企画いたしました。風邪をひきやすい方や、便秘・体重増加が気になる方におすすめのセミナーです。

## 2023年開催予定日

10月1日(日)、12月3日(日)

### セミナー内容

- 9:40- 受付
- 10:00- 講義「体質改善について」
- 11:00- 調理実習・昼食・片付け
- 14:00- 身体の調整ストレッチ
- 15:00- セミナーのまとめ

**会場** 富山市角川介護予防センター2階

**費用** ひとり2,000円 (食材費を含む)

**定員** 30名(定員になり次第、申込を締め切らせていただきます)

**持ち物** エプロン・三角巾・マスク・ハンカチ 動きやすい服装でお越しください。



住所：富山市星井町2-7-30  
電話番号：076-422-1220

### 申込方法

専用フォームでの申込になります。下記のQRコードから申し込みください。



**8月15日より申込受付開始**

### 問合せ先

一般財団法人北陸予防医学協会 健康推進課

TEL 076-436-1281