

2025年

参加者募集

腸から元気に！

「睡眠とおなかの健康」

料理教室

定員

20名

第1回

テーマ

腸内環境を整える
具たくさんスープ

5月23日 金 18:00-20:00

場所 清水西公民館

参加費 500円（材料費込み）

Let's cook!

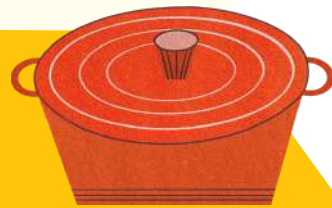
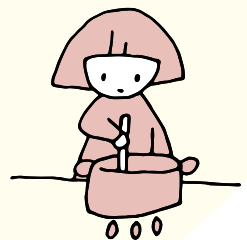


寒暖差やストレスで体調を崩しがちな季節。そんな時こそ、「腸内環境」を整えることが元気のカギです！

この教室では、食物繊維たっぷりの具たくさんスープと一緒に作りながら、腸の整え方を学びます。さらに、質の良い睡眠とおなかの健康との関わりについてのヒントが聞ける教室です。

【内容】

- ・腸にやさしい具たくさんスープづくり（調理実習）
- ・睡眠と健康、腸内環境の話（ミニ講座）



主催：清水西公民館 健康長寿力「食の宝箱-1」教育事業・清水西地区保健衛生推進員会

5/16(金)までに清水西公民館（TEL0776-98-4560）お電話または、右記のLINE QRコードから、講座名、名前、住所、携帯番号をご記入の上お申し込みください。

●LINE、電話での受付は、公民館開館日の9：00～17：00でお願いします。

（公民館休館日は、月曜日、第3日曜日、祝日です）

申し込み先 清水西公民館 住所：福井市大森町20-43-1 ☎0776-98-4560

