



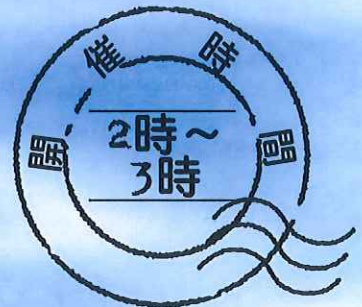
西成市民館講座



10月

7日

金曜日



笑って！笑って！免疫力が上がる！？

健康おもしろ講座

健康的に免疫力を上げるには、毎日の食事できちんと必要な栄養素をとることが大切です。納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油といった発酵食品は、腸内環境を整える作用が期待出来ます。発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の増加と、悪玉菌を抑制する働きを持っています。また、腸内環境の改善には食物繊維や野菜キノコ、芋類、豆類果物も必要です。腸内環境より免疫力を高めましょう。



申し込みは、西成市民館まで
定員に成り次第受付終了となります。

TEL 06-6633-7200
FAX 06-6633-7203

主催 : 大阪市立西成市民館・あいりん総合相談窓口
共催 : NPO法人 サポーターズハウス連絡協議会
協力 : 南大阪ヤクルト販売株式会社