

感染症に負けない体づくり！

【健康都市大学】

大和市民活動センター 第103回 連続共育セミナー

参加費 無料



健康都市大学 受講ポイント(*)対象

*大和市民活動センターにお寄りの際 押印します。

日時：2023年 **7月15日** (土) 13:30~15:30
受付開始 13時15分



免疫力を高める食事

免疫力を高める食事！

近年、免疫力向上のためのポイントの一つとして「腸内環境を整える」ことが注目されています。

腸内環境を整えるために、おすすめの食品や食べ方を紹介します。



～〇〇がカギをにぎる?!～

中北薬品は地域に根差した医薬品卸として、乳幼児期から高齢期まで、幅広い年代の方を対象にセミナーなどの地域活動をしています。

さて、新型コロナウイルス感染症が5月8日より5類感染症に移行しました。この機会に改めて、皆さんで感染症対策について考えてみませんか？

中北薬品 管理栄養士 宮崎紗也加

キレイに洗えてる？

キレイに洗えてる？手洗いをチェック！

「手洗いチェッカー」を使って、手洗い後きちんと汚れが落ちているかチェック！

自分の手洗いの癖が分かった後は、皆で正しい手の洗い方を練習します。



あなたの手洗いをチェ〜ック！

参加資格 テーマに関心のある方どなたでも 定員 25名 (先着順)

場所 市民活動拠点ベテルギウス2階 (大和市民活動センター会議室2)

申込み 7月12日(水)までに大和市民活動センターの窓口、FAX または メールで、必ずメールアドレスをご連絡ください。

問合せ **大和市民活動センター**

〒242-0018

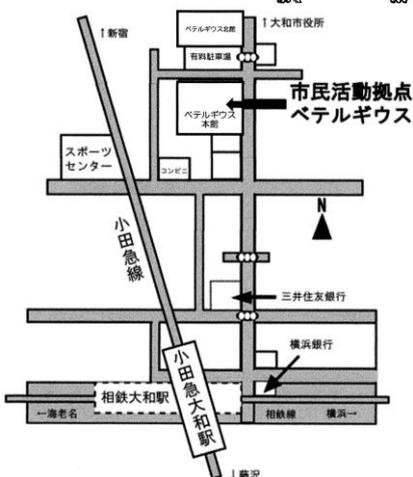
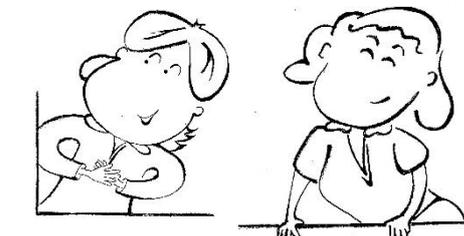
大和市深見西 1-2-17

TEL 046-260-2586

FAX 046-205-5788

e-mail yamato@ar.wakwak.com

URL: <http://www.kyodounokiyoten.com/>



共育（ともいく）セミナー < 参加申込書 >

必要事項を記入の上、大和市民活動センターの窓口、FAXまたはメールにてお申込み下さい。

FAX 046-205-5788

e-mail yamato@ar.wakwak.com

申込締切 2023年7月12日（水）

団 体 名	
ふ り が な 参 加 者 名	
電話番号（連絡先）	
住 所	県 市
メールアドレス	

*お預かりした個人情報は、大和市民活動センターに関わる事業のみに限定して使用致します。

046-260-2586 大和市民活動センター