



健康に過ごせる腸活ガイド

～麴の酵素で胃腸を強く！健康に！～

“腸活”ってご存じですか？腸活で毎日を健康な身体で過ごしましょう！
腸活のコツと麴のヒミツ、教えます

日にち：令和7年11月21日（金）

時 間：午後6時から（受付開始5時30分～）

会 場：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

講 師：腸活について：管理栄養士 宮崎知左子 先生

麴について：管理栄養士 飯田美保 先生

試食献立について：栄養士 坂口純也 先生

参加費：無料

対 象：スポ・レク活動をしているシニア世代の方

定 員：40名 ＊参加者全員の試食をご用意します

申込先：特定非営利活動法人 豊島区スポーツ協会
事務局 Fax 3955-0528

締 切：令和7年11月12日（水）

問合せ：豊島区レクリエーション協会
木津 Tel 3983-4075

＊ としま健康チャレンジ対象講座です



主催：豊島区・特定非営利活動法人 豊島区体育協会

主管：豊島区レクリエーション協会

*** 申 込 書 （このまま3955-0528へFaxしてください） ***

所属団体

連絡先

名 前		名 前	
名 前		名 前	