

人生 100 年時代を元気に生きるために！

今日から始める腸活



《日時》

令和8年3月6日（金）

13時30分～15時（受付 13時15分～）

《会場》

三鷹市総合保健センター（多目的室3～5）

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2F

《講師》

杏林大学医学部付属病院

参加無料！

皮膚・排泄ケア認定看護師 平山 千登勢さん

《対象》

三鷹市在住・在勤・在学のかた 40人（いずれも先着）

保育：定員 15人（生後4か月～未就学児）

《申込み》

令和8年2月2日（月）午前9時より右記の
申請フォームよりお申込みください。



腸内環境を整え、目指せ健康!!

こんなかたにおススメです

- ✧ いつまでも元気でいたい！
- ✧ 美肌になりたい！
- ✧ 便通を整えたい！
- ✧ 体調を整えたい！



申込み申請フォーム

お問い合わせ
三鷹市子ども政策部子ども家庭課
電話：0422-46-3254