

健康と睡眠 ～生命を支える自律神経～

自律神経を整える生活習慣やお食事、腸内環境を整えるためにはどうすれば良いのか。そのような話をさせていただきます。

日時 12月17日(火) 14時～15時30分

場所 東成区老人福祉センター 3階 会議室

講師 近畿中央ヤクルト販売株式会社 総務統括部 広報部 広報課
係長 ^{とがわ まさみ} 戸川 真早美 さん

対象 市内在住で60歳以上の方

定員 20人 ※申込は本人に限ります。 **参加費** 無料

申込 11月12日(火) 10時から電話か来館にて先着順で受付

持ち物 筆記用具

注意 講座中に飲料等が配られますが、持ち帰りはできません。
会議室内で試飲等をしていただきます。



※ 発熱・風邪の症状など 少しでも体調がすぐれない方は、来館をお控えください。

※ 入室は、原則 開始時間の15分前からとなります。

※ **講師へ直に苦情・批判・注意等をされるのは、絶対におやめください。** お守りいただけない場合は、次回より申込および参加をお断りさせていただきます。