

宮の朝活第24弾

腸から元気に！

受講者募集中！！

毎日を豊かにする腸活のすすめ

第1回 6月13日(金) 6時～7時30分

乳酸菌パワーのナゾ ～腸内フローラの解明はここまで来ている～

講師：宇都宮ヤクルト販売株式会社
代表取締役社長 柴田 恵造 氏

※ 乳酸菌飲料の提供がございます。



第2回 6月20日(金) 6時～7時30分

味噌から学ぶ発酵食品の力 ～善玉菌を増やして腸内環境を整えよう～

講師：青源味噌株式会社
代表取締役社長 青木 敬信 氏

※ 味噌の食べ比べや味噌汁などの提供がございます。



第3回 6月27日(金) 6時～7時30分

アロマで腸を整える！ ～癒しの香りでおなかも心もリフレッシュ～

講師：forest style 代表 森 歩見 氏

※ オリジナルブレンドのアロマスプレーを作ります！
(材料費500円)



<申込に関する注意事項>

- ・対象：市内に在住、通勤・通学している**20～40代の方**、**大学生**など
- ・定員：**30名**（定員を超えた場合は抽選）
- ・申込方法：右記QRコードの**申込専用フォーム**または
直接、電話、FAX、Eメールにて下記の必要事項を記入の上
人材かがやきセンターまで
- ・必要事項：①講座名「宮の朝活」②氏名（ふりがな）③住所
④電話番号⑤年代⑥駐車場利用の有無
- ・費用：第1回・第2回 **無料**
第3回 **500円**（材料費）



※詳細は裏面をご覧ください。

| | | | |
|--------------|--|--------|------------------------|
| 住所 | 〒 | | |
| ふりがな | | 電話番号 | |
| 氏名 | | | (日中、連絡の取れる番号をご記入ください。) |
| 年代 | 大学生・20代・30代・40代・その他 (当てはまる年代に○印をつけてください。) | 駐車場の有無 | 要・不要 |
| Eメール アドレス | (講座に関するお知らせを送付する場合がございます。) | | |

受講を希望される皆様へ

- ・駐車場には限りがありますので、できるだけ徒歩や自転車等をご利用ください。
- ・状況により、講座の内容を変更する場合がございます。



申込専用フォーム

<会場>

第1回・第3回

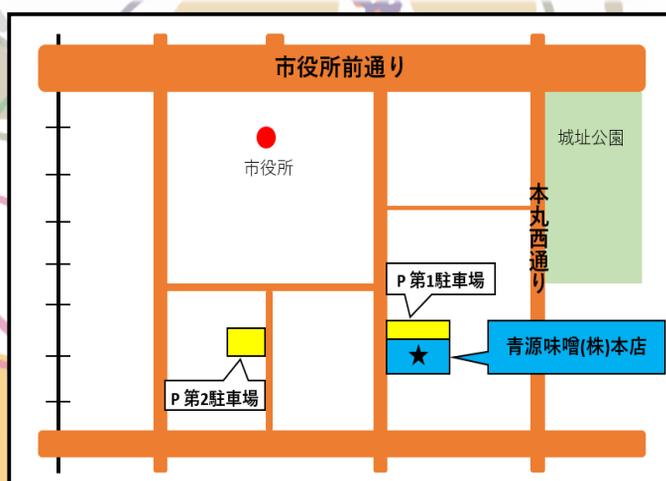
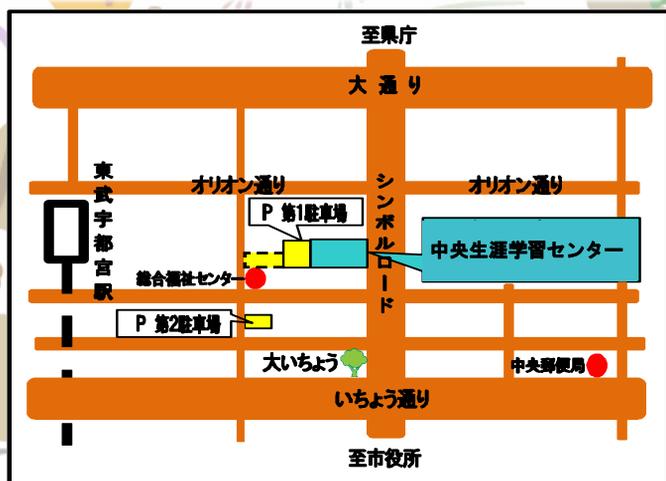
人材かがやきセンター研修室

宇都宮市中央1-1-13
中央生涯学習センター5階

第2回

青源味噌株式会社本店

宇都宮市旭1-4-32



お申し込み・お問い合わせ

〒320-0806

宇都宮市中央1-1-13

中央生涯学習センター4階

宇都宮市教育委員会事務局 生涯学習課

人材かがやきセンター

TEL：028-632-6332

FAX：028-632-6336

Email：manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp