

食事・栄養・腸活

令和7年 10月5日(日) 10時～12時

越前町生涯学習センター

(丹生郡越前町内郡13-19-3 / 0778-34-2000)

日々の食事は、心身の健康と密接に関係しています。
あなたは今、何が気になりますか？

カロリー、減塩、腸内環境、抗酸化力、etc.
世の中には食に関する情報があふれています。
何を取り入れ、どう実践・継続していくと良いのでしょうか。

管理栄養士さんを囲んで、気軽にお話ししながら、
今よりスッキリ過ごすヒントを見つけましょう。

<お申込み>
下のQRコードからメール送信
または、お電話にてお願いします。



対象：テーマに関心のある女性
内容：ミニ講座&
質疑応答含めて参加者
みんなでフリートーク

参加 定員
無料 10名

講師&助言：

増永 瞳 さん

(管理栄養士・腸育アドバイザー)

主催：公益財団法人ふくい女性財団

HPはこちら



「ふくいウイメンズ・オアシス」
(福井県生活学習館2階)では、
女性のためのピアサポートサロンを、
様々なテーマで毎月10回程度開催しています。

■お申し込み／お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営：公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008

Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp