

ヤクルトお腹 健康セミナー ～睡眠とストレス～



私たちの人生の3分の1は「睡眠」であると言われています。そこで、心と身体の健康のために欠かせない「睡眠」のための健康管理についてお伝えします。

また、近年の研究で脳と腸は互いに関係しあっていることがわかってきました。この「脳腸相関」の働きについて、乳酸菌の話を変えてわかりやすく解説いただきます。

開催日	令和5年6月28日(水)
時間	午後1:00から1時間程度
場所	東老人福祉センター2F大広間
講師	札幌ヤクルトスタッフの方
定員	40名
申込	センター受付またはお電話でのお申込み
申込期間	6月1日(木)～16日(金)

