

菱高齢者学級 第3回

「腸からちょう元気生活」

【日 程】 令和8年7月9日(木)

【時 間】 午後1時30分～3時30分

【会 場】 菱公民館 講堂

【参加者】 17 人

【講 師】 両毛ヤクルト販売(株)

【内 容】

腸は全身の免疫細胞の半分以上が集まる重要な器官であり、腸内環境を整えることが大切である。そのためには、適度な運動などで体の機能を維持向上することや、乳酸菌やビフィズス菌などの免疫機能が向上する菌の摂取が有効とのことでした。参加者からは、わかりやすく有意義な内容だったとの声が聞かれました。

