2021年7月度　オンライン(Web)セミナー開催スケジュール

番号	日　時	テーマ	内　　容
①	7月1日(木)10:00	おなかの健康と腸内細菌(前編)	おなかを元気にするためのポイント！
②	7月6日(火)14:00		第2の脳と言われる〝腸〟のしくみ
③	7月8日(木)10:00	おなかの健康と腸内細菌(後編)	良いうんちの見分け方とは？
④	7月13日(火)14:00		私たちの健康を守る腸内細菌のはたらき
⑤	7月15日(木)10:00	フレイル予防	フレイルとは？健康寿命を延ばすために
⑥	7月20日(火)14:00		できる生活の中での簡単習慣
⑦	7月27日(火)14:00	栄養と免疫	五大栄養素とは？バランスよく食べて
⑧	7月29日(木)10:00		免疫力アップ習慣を身につけよう♪