

## 2021年6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	6月3日(木)14:00	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	6月8日(火)10:00		第2の脳と言われる“腸”のしくみ
③	6月10日(木)14:00	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	6月15日(火)10:00		私たちの健康を守る腸内細菌のはたらき
⑤	6月17日(木)14:00	フレイル予防	フレイルとは？健康寿命を延ばすために
⑥	6月22日(火)10:00		できる生活の中での簡単習慣
⑦	6月24日(木)14:00	栄養と免疫	五大栄養素とは？バランスよく食べて
⑧	6月29日(火)10:00		免疫力アップ習慣を身につけよう♪