

2021年8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	8月3日(火)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	8月5日(木)14:00		第2の脳と言われる「腸」のしくみ
③	8月10日(火)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	8月12日(木)14:00		私たちの健康を守る腸内細菌のはたらき
⑤	8月17日(火)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	8月19日(木)14:00		できる生活の中での簡単習慣
⑦	8月24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	8月26日(木)10:00		免疫力アップ習慣を身につけよう♪