2021年9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	9月2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	9月7日(火)14:00		第2の脳と言われる〝腸〟のしくみ
③	9月10日(金)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	9月14日(火)14:00		私たちの健康を守る腸内細菌のはたらき
⑤	9月16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	9月21日(火)10:00		できる生活の中での簡単習慣
⑦	9月28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	9月30日(木)10:00		免疫力アップ習慣を身につけよう♪