



令和4年度 第2回 香川県立図書館健やか生活応援講座

# 発酵のチカラで健やかに ～発酵食品で豊かな人生を～



気温が低くなり、空気が乾燥しやすい季節になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。

感染予防のためには、手洗い、うがいはもちろんですが、食事内容に注意することも大切です。しっかり栄養を摂るとともに、腸内環境を整えることも、感染予防につながります。

腸内環境を改善し、免疫力向上の効果が期待できる発酵食品を普段の食事に積極的に取り入れる工夫などについて学んでみませんか。

興味のある方は、お気軽にご参加ください。

**日時:令和4年11月26日(土) 13:30～15:00**

**会場:香川県立図書館 2階視聴覚ホール**

**講師:発酵料理セラピーつむぎ代表**

**藤田 直子 氏**

**参加料:無料**

**募集人数 40人(先着順)**



※新型コロナウイルスの状況により、変更または中止となる場合があります  
※参加の際には、マスクの着用、入室前の手指消毒等のご協力をお願いします  
※講座開催中は、室内の換気を定期的に行います



**申込み:11月8日(火)午前9:00～ 電話または県立図書館1階カウンターまで**

■電話 087(868)0567(電話の場合は、申込書は必要ありません)

■来館 香川県立図書館1階カウンター(高松市林町2217-19)

キリトリせん

**令和4年度 第2回 健やか生活応援講座 申込書**

(ふりがな) 氏 名	
電話番号	

※日中連絡のつきやすい電話番号をご記入ください。

※講座申込時にいただいた個人情報、講座以外には使用しません。