

**令和4年度健康指導教室 免疫力をアップするにはどんなことをすればいいの？を
実施しました。**

事業実施日：令和5年1月25日
社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

令和4年度健康指導教室免疫力をアップするにはどんなことをすればいいの？を令和5年1月18日（水）10：30～12：00に実施しました。

講師は宮城中央ヤクルト販売株式会社高橋真理氏を招き実施しました。腸内環境の話や腸内での大腸菌の作用、腸内環境を整えることで健康維持につながることを説明していただきました。

参加者は20名、皆様熱心に受講されていました。「免疫力を高めることに具体的に説明してくださりよかったです。」「改めてバランスの事大切にしたいと思います。」との感想をいただき好評でした。

