

ウィルながおか学習・研修委員会企画講座

# わたしの 美腸活レシピ

心地よく過ごすために  
実践している「食べる腸活」

講師 高橋 恵子さん

NPO日本食育インストラクター  
ウィルながおか学習・研修副委員長

あなたのレシピも教えてください

7/18 (Thu) 13:30-15:00

まちなかキャンパス長岡  
4階 創作交流室

参加費 無料 ※駐車場は有料となります

定員 10名 ※先着順、要申込

お申込 TEL 39-2746 またはこちら→

お飲み物持ち込みOK



主催 ウィルながおか学習・研修委員会/長岡市

お問合せ 長岡市男女平等推進センターウィルながおか  
TEL(0258)39-2746/E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp