



健 康 セ ミ ナ ー

寒さに負けないカラダ作りをしませんか？

微生物のたくさん含まれた土の恵みを受けたお野菜にはさまざまな効果があり、健康寿命を長くするヒントがいっぱいです。

テーマ：「微生物と健康」 講師：山谷 雅和 氏

一般財団法人 日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会

家庭菜園で使える
土づくりの技！



知られざる野菜の
健康効果！



感染症に負けない
カラダ作りとは？



開催日時 令和6年2月14日（水）参加費無料

13:00~14:00

場所 草津まちづくりセンター 集会室

申込期間 1月11日から 定員20名（先着順）

2月10日まで

直接窓口にお越しいただくか、お電話にてお申込みください。

本講座は「草津まちづくりセンター・やすらぎ学級2月講座」です。
今回の講座は、どなたでも参加できるのでぜひお越し下さい。

お申込み・お問い合わせ 草津まちづくりセンター

TEL 077-564-4999

【開館日：祝日を除く 月~土 8:30~17:15】

主催 草津学区ひと・まちいきいき協議会 健康福祉委員会