

<西区／趣味・教養>

タイトル **腸と健康について**

【内容】 健腸長寿の考え方を基本に、健康と腸の関係、乳酸菌の働きとスムーズな排便、免疫についてお伝えします。お土産付きです

【日時】 2/12(木)14時～14時45分。開場 13時30分

【会場】 西区民センター 1階第1・2会議室(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)

【定員】 20人

【費用】 無料

【申込】 1/13(火)(受付時間:10時～17時)から西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着

【問合】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

タイトル **保護フィルムを本にかけてみませんか？**

【内容】 本の保護フィルムのかけ方を学びます。あなたの大好きな本に、保護フィルムをかけてみませんか？

【日時】 2/27(金)11時～12時、14時～15時

【会場】 西区民センター 3階視聴覚室(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)

【定員】 各回5人

【費用】 700円

【申込】 2/6(金)(受付時間:10時～17時)から西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着

【問合】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>