

腸に効く

キムチで腸活セミナー

～腸を整え、仕事もプライベートもイキイキ～

体脂肪や血糖値など健康上の数値が気になる、集中力が持続できない、疲れが取れない、ストレスが溜まりイライラするなどの問題は、仕事の効率低下だけでなく、人生そのものの質の低下にも繋がります。食べたものを消化吸収する臓器である腸を整えることは身体の不調だけでなく、メンタルの不調にも効果があります。

乳酸菌含有率がぬか漬けの10倍以上と言われるキムチを手作りすることで得られる健康効果について学びながら、腸を整え、仕事もプライベートもイキイキと楽しめる自分になることを目指します。

- 開催日時：2019年10月5日(土) 10:30～14:30 (10:20～ 受付)
- 開催場所：料理教室 まんまごと 香川県丸亀市中府町3-9-20 Jサールン205、建物敷地内に8台分の駐車スペースあり
- 内容：1. 腸活セミナー：今なぜ腸活か。キムチを手作りすることで得られる健康効果について
2. 手作りキムチ体験：自分好みの辛さのオリジナルキムチ作り *お持ち帰りしていただきます
3. 腸活ランチ：発酵食品についての説明を聞きながら、発酵食品たっぷりのランチ
- 参加費：1,000円(税込) ※当日集金いたします。
- 参加対象：ファミリー会会員とその家族 *3名様以上の受講をご希望の場合は、事務局までお問合せください
- 定員：10名
- 申込方法：下記ファミリー会四国支部ホームページよりください
<https://jp.fujitsu.com/family/sibu/sikoku/> (「ファミリー会」「四国」で検索！)
※インターネットからのお申込みが不可の場合、下記の参加申込書に必要事項をご記入の上、FAXでご返信ください。
- 申込締切：2019年9月20日(金)

10月5日(土)開催 『腸活セミナー』参加申込書



FUJITSUファミリー会四国支部事務局 猪原 行

FAX: 087-812-8241 *おかけ間違いのないようお願いいたします。

会員名 (企業・団体)			
参加 責任 者	所属・役職	氏名	
	Tel	E-mail	
参加者	氏名		

【個人情報の取扱について】

ご提供いただきましたお客様の個人情報は、以下の目的で利用させていただきます。

- ・本イベントに関する連絡および開催当日の受付での使用
- ・本イベント運営のため必要に応じ、富士通関係会社/業務委託先/訪問先/宿泊先/参加者/司会者/講演者等の運営関係者への提供
- ・本イベント報告書(作成時のみ)
- ・会員制ホームページ(FAMILY ROOM)への掲載

本イベントにおいてお客様よりご提供いただきましたご意見等につきましては、要約・改変し、会場写真と併せて運営関係者およびファミリー会会員へ提供させていただくことがあります。記入された内容についての開示・訂正・追加・削除を希望されるお客様は、以下お問い合わせ先までご連絡ください。

FUJITSUファミリー会四国支部事務局(富士通株式会社 四国支社エリア戦略推進部内)
住所: 〒760-8510 高松市藤塚町1-10-30 TEL:087-812-8002 E-mail: contact-family-sikoku@cs.jp.fujitsu.com
FUJITSUファミリー会の個人情報保護ポリシー: <https://jp.fujitsu.com/family/privacy/>