

腸活で 健やかライフ

参加
無料

体の芯から健康に!!

「腸活」は、腸内環境をバランスよく整えることで、健康維持・増進を図ります。いつまでも、若々しく、元気で、笑って過ごせるよう、「腸活」始めてみませんか。

日時： **11** 月 **28** 日 (火) **13:30~15:30**

会場： 四街道西中B地区社協拠点「いこいのもり」

(住所：四街道市大日105-19 桜ヶ丘中央区コミュニティセンター内)

定員： 30名 (先着順)

講師： 尾添 美幸 氏 (看護師)

～プロフィール～

20年以上医療介護現場の経験と育児を通し、すべての人へ心身の健康を伝えていくため腸活に関わる活動をされています。

申込： 11月2日(木)より受付開始。11月21日(火)締切。

※「美腸ストレッチ」を体験します。動きやすい服装でご参加ください。

【申込・問い合わせ先】

四街道西中学校 B 地区社会福祉協議会

電話：070-1494-5864

開所日時：火・木曜日 13:00~16:30 (祝日・年末年始は閉所)

※閉所時は、市社会福祉協議会へ電話が転送されます。