

免疫アップ！腸活講座

～腸内環境の改善と腸活エクササイズ～



人体最大の「免疫器官」である“腸”を学び、腸活エクササイズやリンパ流を良くするストレッチ＆マッサージを実践します。

1日目：座学（腸について学ぶ）と腸活エクササイズ

2日目：腸活エクササイズとストレッチ＆マッサージ

実施日 1月28・2月4日（水曜日）全2回

午後1時～2時30分

募集人数 14人（定員を超えた場合は抽選）

講師 中島 さちこ

持ち物 筆記用具、飲み物、上敷き（スリッパ以外）

※2日目のみヨガマット（なければバスタオル）

場所 原市集会所 1階会議室

申込期限 1月15日（木）必着

