



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

