

《おすすめ!無料健康講座》

腸活で美肌と健康を
手に入れよう!

子連れ参加 OK!

ぜひお気軽にご参加ください(^^♪

日時:2月28日(火)

10:00-11:30

場所:境南コミセン 娯楽談話室(畳)

定員:30名

講師:健康づくり人材バンク

『腸活』という言葉はよく聞くけれども具体的に
どんなことをするのでしょうか?

『腸活』は腸内環境を整えて良好に保つこと。
生活習慣や食事を見直すことで、美肌と健康的な体づくりを
めざしませんか? 便秘改善や免疫力の強化にも効果的です。
食事の大切さと具体的にできることを楽しく学びましょう♪



※申し込みは電話もしくは直接境南コミセン窓口へ 32-8565