

腸活でおなかのお悩み解消

(全1回)

6/16 (金) 10:00~12:00

便秘が辛いなど、お腹の悩みを抱えるみなさんに受講していただきたい講座です。腸内環境が病気にも影響する？
腸について学び、腸活でお腹の悩みを解消しませんか？



会場 北部生涯学習センター美和分館 対象 どなたでも15人 会費 300円

講師 有賀 久美氏 (ウーマン・ラボ代表、腸育コンシェルジュ、食生活アドバイザー2級)

申込 5/19 (金) 9:30~、電話で北部生涯学習センター美和分館
(296-7122) へお申込みください (申込順)

静岡市北部生涯学習センター美和分館 (アカデ美和)

指定管理者 (公財) 静岡市文化振興財団

〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地 5-1 電話 296-7122

【新型コロナウイルス感染防止対策のお願い】

①体調不良時の参加自粛

②万が一の際、氏名・連絡先の公的機関への情報提供

このほかにも、腸活についての講座を予定しています。ぜひ、ご参加ください。

〇7/21 (金) 10:00~12:00 腸活講座シリーズ③~食べて腸を元気に~