

腸から整う ゆるゆる体操

全3回

- お腹のはりやスツキリしない感覚、それ、腸の動きが弱っているサインかも。
- この講座では、頑張らずにできる「腸の体操」で、腸をやさしくゆるめて、内側から整えます。
- 最終日は、自分の常在菌を活かした「フルーツ酵素ジュース」づくりにも挑戦します！



自分で作った
フルーツ酵素ジュースを
試飲します

日 時： ①10月28日(水) 10:00~11:30
②11月 4日(水) 10:00~11:30
③11月 11日(水) 10:00~11:30

会 場： 静岡市大里生涯学習センター 2階ホール

講 師： 瀧 美有氏／整腸セラピスト

対 象： どなたでも 20人

会 費： 1人1,000円

服 装： 動きやすい服装

持 物： ヨガマット、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

申 込 み： 10月6日(火)10:00からHP又は電話で静岡市大里生涯学習センター
(☎283-1698)までお申込みください。(申込順)

※頂いた個人情報は、講座実施目的以外には使用しません。



← お申込みはこちらから
※Webからの申し込みは
無料会員登録が必要です。

【問合せ・申込み】

静岡市大里生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57-5

TEL:054-283-1698

