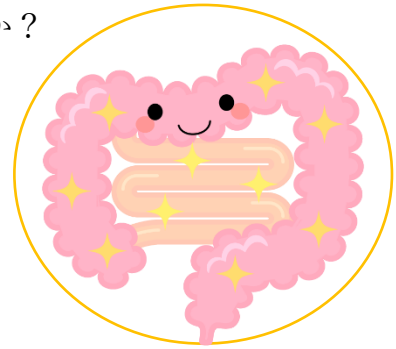
腸活講座シリーズ①

令和５年度北部生涯学習センター美和分館主催講座

ビフィズス菌や腸内フローラなどといった腸に関係する言葉はよく耳にしますが、
腸自体についてよく知らない方も多いのではないでしょうか。
腸についてよく知り、腸を整え健康になる方法を学んでみませんか？
※腸のセルフマッサージ法についても学びます。



会　場　　北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）

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　　4/21（金）10：00～、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）

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。
〇6/16（金）10：00～12：00　腸活でおなかのお悩み解消

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

【新型コロナウィルス感染防止対策のお願い】
①マスクの着用　②体調不良時の参加自粛
③万が一の際、氏名・連絡先の公的機関への情報提供

【個人情報の取り扱いについて】　いただいた個人情報は、講座実施目的及び感染症対策以外には使用いたしません。