

# 腸活とヨガ

全3回



- ・腸活の基本知識と日々の生活への取り入れ方を学びます。
- ・ヨガで体を動かしながら腸を整えて、健康な体づくりを目指しましょう。



日時：①11月 6日(水) 10:30~12:00  
②11月 13日(水) 10:30~12:00  
③11月 27日(水) 10:30~12:00

会場：静岡市大里生涯学習センター 2階ホール

講師：川村 裕果子氏/ヨガインストラクター(全米ヨガアライアンス RYT 200)、腸活アドバイザー®

対象：どなたでも 20人

会費：1人500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8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

【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 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

