

北玉区公民館だより

北玉区公民館発行

令和7年 12月19日

館長 伊志嶺 友恵

腸活講座

腸が健康だと内側から身体が整い、体調や肌
ダイエットにも劇的な効果が期待できると言われていま
す。一緒に腸について勉強してみませんか？

1/19

(月)

1日目

10時～12時

食育・腸活・ファステ
ィングの簡単な知識・
腸トレ

1/20

(火)

2日目

10時～12時

腸トレ

1/21

(水)

3日目

10時～12時

腸トレ

講師：宇保 りか子氏

場所：北玉区公民館

定員：10名

参加費： 無料

対象者：北玉区民（町内参加可）

持ち物：水とう・バスタオル・動きやすい服装

締め切り：1/16（金）5時まで

お問い合わせ：北玉区公民館 936-5921

（とうやま）

講座中に撮影した画像は、北谷町や北玉区の広報活動に使用します。

ご了承のうえ、ご参加ください。