

実践！腸活講座

～食事と腸もみセルフマッサージで
身体の中から美しく～

私たちが健やかに生きるための鍵を握る「腸」。
腸の仕組みや、毎日簡単に取り入れられる食事や運動の実践ポイントを学び、
美と健康への第一歩を踏み出しましょう。

日程

6月8日、6月22日、7月6日、7月20日(日) 全4回
10:00～12:00(6/22は10:00～12:30)

講師 石川 晶子 氏
田中 道子 氏
一般社団法人 日本美腸協会 認定講師

腸活って?腸の仕組みや役割

腸を整える食事法

腸を整える運動とセルフマッサージ

生活の中で腸活をつづけていくために…

会場 環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)
※第2回(6/22)は台東区立社会教育センター 調理室

対象 16歳以上の区内在住・在勤・在学の方

定員 20名 **教材費** 2100円

持ち物 第2回 エプロン、三角巾、室内履き、食器拭き用布巾など
第3回 動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルも可)など
※講座内で詳細をご案内します



申込方法 5月8日(木) 当日必着

往復はがき又は台東区立社会教育センター・社会教育館のホームページにてお申込みください。

(応募者多数の場合は抽選)

- ・はがきの記入内容などの詳細は、広報たいとう 4月5日号をご覧ください。右記までお問合せください。
- ・定員に満たない場合は引き続き募集をすることがあります。

申し込み・問い合わせ先



台東区立社会教育センター

〒110-0015 台東区東上野6-16-8

TEL: 03-3842-5352

HPからの応募 ※第1・3・5月曜午前休館