

『知ってて良かった!』 受講生募集

近年第2の脳と言われ注目されている腸にスポットをあてます!
腸活のメリットは、ダイエット、アンチエイジング、美肌など様々です。
腸活について学んで自分自身や家族の健康に役立てませんか?

●対象：一般 ●定員：16名 ●回数：全4回



第1回目 糠床と腸活の話! (ぬか漬け実習有)

- ◆日にち：9月2日(水) ◆時間：10時~11時30分
 - ◆場所：下増田公民館 研修室 ◆参加費：2,240円
- ※糠床は持ち帰りとなります。

第2回目 腸活エクササイズと血糖値コントロールの重要性

- ◆日にち：10月28日(水) ◆時間：10時~11時30分
- ◆場所：下増田公民館 研修室 ◆参加費：なし

第3回目 発酵調味料を使った健康ランチ

- ◆日にち：11月4日(水) ◆時間：10時~13時
 - ◆場所：下増田公民館 調理室 ◆参加費：800円
- ※作った料理は、食べて帰ります。



第4回目 美腸で新年を迎えよう! お腹スッキリ・デトックス

- ◆日にち：12月2日(水) ◆時間：10時~11時30分
- ◆場所：下増田公民館 研修室 ◆参加費：なし

《申込について》

- 開始日時
7月2日(木) 9時~
- 方法
下増田公民館の窓口か電話
(☎382-2335) または隣の
二次元コードから申し込み
ください。

※定員になり次第締め切らせて
いただきます。
※申し込むと全4回が受講対象と
なります。都合により欠席する
場合も可能です。

申込用二次元コード



こちらからも申込
出来ます。スマー
トフォンで読み込
んでください。

【問い合わせ】

下増田公民館
(☎382-2335)

