



腸活で自然免疫力UP! ～腸もみと食事で アンチエイジング&感染予防～

様々な不調の原因は腸にあるのでは？とされています。
腸をもむことで体内毒素が排出され、免疫力も高まり、日々の健康を目指せます。
心も身体も自分の手でより健康にしましょう。

2月4日・18日（金） 15:30～17:00

講師：石川良子氏（インテスタージュ腸セラピスト）

参加費：1,000円(2回分) 定員：15名

申込：1月12日(水)～ 窓口・電話（先着）

持ち物：バスタオル、ヨガマット（お持ちの方）、筆記用具

※講座前後に部屋のセッティング、清掃のご協力をお願いします。
※お車でのご来館はご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせ

若草台地区センター 045-961-0811



公益社団法人
横浜市民施設協会

あつまる・つながる・笑顔になる

<http://yokohama-shisetsu.com>