

腸活シリーズ

腸を「知る」・「揉む」・「整える」



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、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。

5月23日（木） 9:30～11:30

講師：石川良子氏（インテスタージュ腸セラピスト）

参加費：500円 定員：12名

申込み：4月11日(木)

9時から窓口・10時から電話（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>