



様々な不調の原因は腸にあるのでは？と言われはじめています。
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。

インテスタージュ ～自分でできる腸もみ健康法～

7 / 10
水曜日

- 時間 ▶ 9:30～11:30
- 会場 ▶ 3階 集会ホールA
- 定員 ▶ 20名
- 参加費 ▶ 500円
- 申込み ▶ 6月11日10時～
窓口・電話 先着順

お申込み・お問い合わせ

山内地区センター
TEL 045-901-8010



あつまるつながる笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会

〒225-0002 横浜市青葉区美しが丘5-13-5-401
TEL 045-482-9572 FAX 045-482-9573