

令和3年度
山内地区センター自主事業



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？と言われていています。
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。

5月13日・27日（木）

18:30～20:00

参加費：1000円 定員：20名

申込：4月11日10時～ 窓口・電話（先着）

お申込み・お問い合わせ

山内地区センター
TEL 045-901-8010



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>