

様々な世代に向けた心身の健康づくり講座です

腸活で超活カアップ！ 身体と心を整える講座

腸は「第二の脳」と呼ばれ、脳と密接に関連しています。食生活の改善や適度な運動によって、腸内環境を整える「腸活」は、健康や美容に良いことがたくさんあります。腸活の方法やメリット、気軽にできるエクササイズをお伝えします。

参加無料

日時 令和7年5月17日(土)
10:00~11:30

会場 アオッサ6階 研修室601

対象 福井市内在住または在勤の方

定員 50名(申込多数の場合抽選)

申込 ホームページ
(こちらのQRコードから)



締切 令和7年5月6日(火)
締切後、当選(参加決定)の方にのみメールで通知します。
ドメイン解除など「josei@city.fukui.lg.jp」からのメールを受信できるようにご設定ください。

【講師】
うえせ ともえ 氏
腸もみ専門サロン
「腸整Nuku'Nuku」代表
臨床検査技師
養腸アドバイザー
キレイな日本人プロジェクトリーダー



【主催】 福井市男女共同参画センター

開所時間: 9時~18時

休所日: 日曜祝日

TEL0776-20-1537

E-mail: josei@city.fukui.lg.jp

Instagram



フェイスブック

