

超腸元気道場 夏の陣

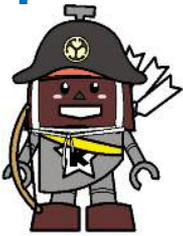
動物で最初にできた臓器は、なんと「腸」だと知っていましたか？

「腸」は、「脳」より先に発達し、また、「脳」のない生き物はいても、「腸」がない生き物はいないとは驚きです。「腸」は単に、消化器としてあるのではなく、生命維持に欠かせない重要な器官なのです。「腸」を整えることは、体だけでなく、自律神経を整え、認知症予防・うつ病予防にもつながります。免疫力も向上。

「腸」が元気になることやってみませんか？

さあ、ここから始まるのじゃ。明日の健康を創るため、

いざ、「元気」を鍛える元気道場へ～！



きゅぼらん

	日時（曜日）	内容	講師
1	6月11日(水)10:00～11:00	ピラティスで体幹からのアプローチ ～いつまでも自分の足で歩く身体づくり～	若葉りな
2	6月25日(水)10:00～11:30	おなかから元気！ ～酵素から考える腸活～	大島博子
3	7月 9日(水)10:00～11:00	ピラティスで体幹からのアプローチ ～いつまでも自分の足で歩く身体づくり～	若葉りな
4	7月23日(水)10:00～11:30	おなかから元気！ ～セルフ腸セラピー～	久保信乃

定員：15名

対象者：市内在住・在勤の50歳以上の方で

① 要介護認定されていない方、②医師より運動制限されていない方

場所：芝西公民館 会議室1・2・3（住所：川口市小谷場237番地）

受付期間：5月13日(火)～6月3日(火) 午前9時～午後5時（月曜日を除く）

受付方法：窓口・電話にて 芝西公民館 TEL (048) 265-6413
先着順 定員になりましたら、受付終了となります。

受講料：無料

持ち物：【1回目、3回目】

- ・大きなバスタオル(普通のバスタオル可)・ヨガマット(自宅にある人)
- ・汗拭きタオル・飲み物

その他：当日は運動のできる服装でお越しください。(2回目を除く)

