

幌西地区連合町内会 会長 土 井 清純
〃 保健部 理事 片 岡 うつ子
〃 保健部 部長 池 田 正子

『健康づくり教室』のご案内

今年度最初の『健康づくり教室』です。

今回の『健康づくり教室』は、腸内環境を整える腸活を分かり易く教えて頂きます。

運動も津軽弁で楽しく体操・・・ 身体共に活性化して行きましょう・・・

お待ちしておりますので、お誘い合わせの上是非ご参加下さい。

1. 日 時 **6月26日(金)** 10:00~12:00

2. 場 所 **幌西会館** (南11条西14丁目 TEL 561-3256)

3. 講 演 **《おなか元気で毎日いきいき!!》**

・・・ **腸内環境を整える食事と生活のコツ** ...

講師 **なの花薬局道央エリア 認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士 佐藤桃香氏**

4. 運 動 **【津軽弁で笑って体操!】**

講師 **健康づくりセンター
サポーター 古川亜優美氏**

5. 申し込み方法 幌西まちづくりセンター TEL561-3256 6月22日(月)迄

幌西会館(土・日・祝日休み) ◎ 平日9:00~17:00 にお願ひします

