

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 **幌西町づくりセンター 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**

