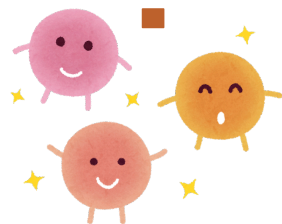


# お腹から元気に！ ウン知育教室



ヤクルト1本プレゼント

定員30名

60歳以上の  
友人/知人OK

講師

株式会社ヤクルト山陽

内容

健康のバロメーターである便について「作る」「育てる」「出す」の3つのチカラをテーマに楽しくお伝えします。腸周りの筋肉を鍛える腸トレ体操もあります。



開催日時 7月24日（金）13:30～14:30

場所 シルバー人材センター 本部2階中会議室

申込方法 7月13日（月）までにお電話またはスマスマのアンケートからお申し込みください。

公益社団法人

福山市シルバー人材センター

☎084-953-5222

（平日：8:00～17:15）