

夏の疲れをリセット  
しませんか！？



# 腸活リンパ ストレッチ教室

一から始める腸活  
×  
セルフリンパケア

食欲が落ちた  
胃腸を  
労るケア



夏に弱った  
体力作り

まだまだ  
寝苦しい夜も  
ぐっすり眠れる身体に

初心者向けの健康教室です！身体の巡りを整える習慣を始めましょう！

疲れをデトックス！弱った腸をやさしく回復する力をつける

日時

9 / 18 金 11:00  
~12:00

費用

1500 円

弁当注文

希望者のみ  
9/14(月) 17:00 〆切  
無添加の弁当屋さん  
別途 900円  
お持ち帰り可

会場

〒742-0343  
山口県岩国市玖珂町  
3800-1  
玖珂総合公園研修棟

※お子様連れ託児料無料  
ご利用の場合は予約時に  
人数と年齢をお伝え下さい

持物

- ・バスタオル or ヨガマット
- ・飲み物

服装

- ・身体を動かしやすい服装

後援:岩国市、岩国市教育委員会  
今後の予定:10/23, 11/20

腸もみ・リンパ師、管理栄養士:宮脇



＼ご予約・お問い合わせ先／  
**0827-81-0350**

Web  
お申し込みは  
こちらから



不調の原因は年齢ではなく身体の巡りの問題！60・70代の方、男性もご参加頂いています！