

健康力UP教室を開催しました

令和7年11月23日（日）、健康力UP教室
今日から始める腸活健康法を開催、16名の方が
参加されました。

講義では、腸と健康の関連や、腸をととのえる生活のコツについて、
医師や保健師からお話がありました。

運動指導では、健康運動指導士による指導のもと、腸に良い刺激を与える体操や呼吸法を実践しました。

毎日コツコツと続けていくことがポイントです。



栄養教室では、「腸をイキイキ！簡単クッキング」
として発酵食品と食物繊維たっぷりの料理をつくり
ました。手軽で簡単に、美味しく食べられるレシピ
は大好評でした。



「運動や調理で和気あいあいと勉強ができました。
家でも実践してみたいです。」とのご感想を
いただきました。

ご参加いただき、ありがとうございました。

