

今日から始める 腸活健康法

腸をととのえることで、
カラダもこころも元気に！
腸にやさしい生活のコツを
講義・実践を通して学びます。

令和7年
11/23
(日)

県民健康センター

- 時 間 13:30～16:00 (受付13:00～)
- 場 所 県民健康センター
- 対 象 腸活に関心のある方
- 参加費 500円
- 定 員 20名 (要予約・先着順)
- 持ち物 筆記用具、タオル、飲料水、動きやすい服装・靴、エプロン、三角巾

教室内容

腸と健康の深い関係：医師

腸がととのう生活習慣：保健師

腸を整える体操・運動：健康運動指導士

腸をイキイキ！簡単クッキング：管理栄養士



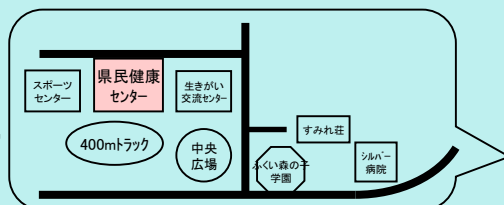
お申込み・お問い合わせ先

* 申込は下記のいずれかの方法で

- ① 申込フォーム(QRコードからお申込み)
- ② 電話 ☎ **0776-98-8000**
- ③ 受付直接

申込開始 9/19 (金)

申込締切 **11/19**
(水) 17時



(公財)福井県健康管理協会
県民健康センター
〒910-3616
福井県福井市真栗町47-48

