



腸活セルフケア（日）

腸活で免疫アップ！美肌を目指しましょう



講師 東中川 マユミ

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	3/31	日	腸活をして便秘を改善して免疫アップ 美肌を目指しましょう	腸の仕組み、腸内細菌について学び、 腸活の仕方、腸マッサージの仕方などについても学びます

教 材 費	なし
開 講 時 間	13:00~15:00（2時間）
定 員	15名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	講習室
準 備 す る も の	ヨガマットまたは大幅のバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装（裸足になれるように準備を）

- ※ この講座は、鹿児島市内に住むか通学する高校生以上の学生も参加できます。
- ※ 妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。
- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は1月14日（日）～1月28日（日）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性あります。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30
 TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750
 ☞yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan_kagoshima
 ホームページ 🏠 <https://www.yuyukank.com>
 最新情報ページ 🏠 <https://connect.place/yuyukan/>
 (コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての
詳細はこちらから！
どちらからでも確認
できます。
申込期間中は申込フォ
ームも設置されます。



▲最新情報ページ

受付番号 ()

令和 年 月 日

一日講座 腸活セルフケア

利用証番号(学生は不要)		受付番号	
(ふりがな)			
氏 名			
連 絡 先	携帯	—	自宅 —
※学生の方のみ※ 該当するものに ○をつけてください	高 校 生 ・ 大 学 生 ・ 短 大 生 専 門 学 校 生 ・ そ の 他 ()		