



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	2/23	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）

- ※ 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。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は1月14日（火）～1月24日（金）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>



▲ホームページ

申込方法についての詳細はHPから。申込期間中は申込フォームも設置されます。LINE公式アカウント友だち追加も受付中！



▲LINE公式アカウント

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		受付番号	
（ふりがな）			
氏名			
連絡先	携帯	— —	自宅 — —