

新潟中央ヤクルト販売(株)さん  
コラボ企画

# おなか 元気教室

「腸は健康長寿のカギ！」  
講義・体操・簡単な調理実習を通して、  
腸内環境について楽しく学びませんか♪

3月14日(火) 13:40~15:00  
(受付 13:30~)

ひなた薬局 地域交流スペース  
(新津東町3丁目4番8号 かえつクリニック隣)

参加無料/定員 16名



講義

健康はおなかから

体操

腸トレ体操

調理実習

おなか元気!  
最強食材サラダ  
& デザート

講師

佐藤佳恵 管理栄養士・健康運動指導士(新潟中央ヤクルト販売(株))  
高橋良太 健康運動指導士(かえつメディカルフィットネス ウォーム)  
竹内花奈子 管理栄養士(ひなた薬局)



イメージ

お申込み・お問合せ

健康友の会 0250-22-6851

動きやすい服装でお越しください。  
持ち物は特に必要ありません。

お申込受付は先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。  
また、感染状況によっては中止する場合がございます。ご了承ください。

主催:「地域とつながる会議」実行委員会/共催:新潟中央ヤクルト販売(株)