

(腸感嘆！)超かんたん セルフ腸もみダイエット

4月24日(月) 全2回

5月29日(月)

午前10時～午前11時30分

講師:長谷川 恵利子さん

食べ痩せダイエットカウンセラー



食事療法・便について(座学)と
『セルフ腸もみ』(実習)を学びます。
～腸を綺麗にして心も体も健康に～

対象:町内在住・在勤の方 先着10人

※1回のみでの参加はできません。

費用:無料 開催場所:南部公民館

持ち物:ヨガマット、バスタオル1枚
(ヨガマットがない方はバスタオル2枚)

申込:4月3日(月)午前9時～電話か直接

問い合わせ:南部公民館 Tel 0467-75-0281 Fax 75-1777