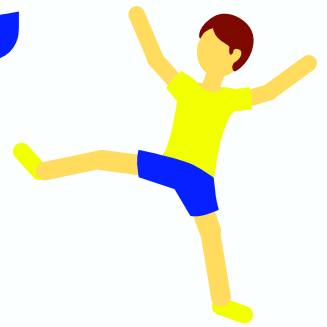


運動インストラクター × 管理栄養士

運動栄養 まるごと クラス

キウイの
お土産つき



8月26日（木）

10:00~11:30

地域の茶の間 **ぬの家**

参加費 **2000円**

申し込み先 29-0025（ぬの家）

当日の 流れ

- ①からだ測定（筋肉・水分・体脂肪・握力）
- ②セミナー（腸活：健康な体と腸について）
- ③みんなで運動（腸のまわりを動かそう！）

水分を持参して、動きやすい服装で来てね♪