

講座名 なごやか市民教室 講座番号 **57**

初めての腸活！体と心を健やかに



講座内容紹介文
腸活を始めて7年の講師が、自身の体の変化や実感をもとに、生活に取り入れやすい腸活の方法をお伝えします。

定員 10名

費用
受講料 1,500円
教材費 400円
合計 1,900円

講師名 ふじた ひとみ
藤田 仁美

会場
南生涯学習センター
第1集会室

年齢 * * *

日時 2023年

肩書き・略歴
ヨガインストラクターの資格取得をきっかけに心を体のつながりについて学びを深める

趣味のパン作りから発酵食品への関心が高まり、腸活を始める

腸活アドバイザーの資格を取得

- ①1月30日(月) 10:00～11:30
- ②2月 6日(月) 10:00～11:30
- ③2月13日(月) 10:00～11:30

持ち物
筆記用具、2/6は動きやすい服装

- 講座プログラム**
- 1回目 腸活とは？
 - 2回目 腸活の方法と目標
 - 3回目 今後への取り組みとアドバイス

受講されるみなさんへ
「腸活」って最近よく聞きますよね。どのような印象をお持ちですか？
「旬の野菜を食べよう」「よく噛んでゆっくり食べよう」と少し体のことを考えることも立派な腸活です。なんとなく体に良さそうだから・・・としていることの原因を知ること面白いものです。自分の腸のために何をしたら良いのか・・・今のご自身の腸内環境を知ること大切です。腸活を学んでより健康に若々しく年を重ねましょう。

お問い合わせ <なごやか市民教室>事務局 tel : 052-321-1579