

令和8年度 一日講座



腸活セルフケア（日）

腸活で心身共に元気になりましょう



講師 東中川 マユミ

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	11/29	日	腸活をして 心身共に元気になって 免疫アップ！ 冬を元気に 乗り切りましょう	腸内細菌についてのお話や、腸に 良いマッサージ、ストレッチなど をお伝えします。

教 材 費	なし
開 講 時 間	10:00～12:00（2時間）
定 員	15名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	和室
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 ※軽いストレッチをする時間があるため、簡単な運動が出来る格好でご参加下さい。

- ◇ 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9月16日（水）～9月25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があります。

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

E:yuyukan@living-facility.com

Instagram@yuyukan.kagoshima

ホームページ 🏠 <https://yuyukan.living-facility.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