



腸活

講座&ストレッチ教室
～健康な身体は腸から～

2025. 10.4 **土** 10:00-12:00

定員：30名（先着） 参加費：1,000円

会場：岩国市総合体育館2階 武道場

内容：10:00～ 腸活講座
11:00～ 腸活ストレッチ教室

申し込み・お問い合わせ

9月8日（月）9:00～ 受付開始

岩国市総合体育館 ☎0827-32-7411

腸活講座&ストレッチ教室 ～健康な身体は腸から～ 開催概要

- 1 日時 2025年10月4日（土）
10:00～12:00（受付9:45～）
- 2 会場 岩国市総合体育館 2階 武道場
- 3 定員 30名（先着）
- 4 参加費 1,000円
- 5 内容・スケジュール

時間	内容	詳細
9:45	受付	2階武道場で受付をします
10:00	腸活講座	内容「あなたの腸は絶好調!？」 講師：ヤクルト
11:00	腸活ストレッチ	内容「腸から始まる健康貯金」 講師：宮脇知佳

- 6 申し込みについて
9月8日（月）9:00～受付開始
連絡先：岩国市総合体育館 ☎0827-32-7411