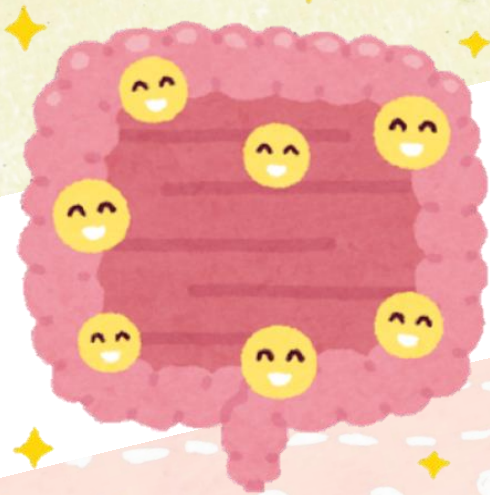


# 免疫力を高めよう！

## 「腸活」で健康づくり

「腸活」は腸内環境をバランスよく整えることをいいます。日頃の不規則な生活、食生活の乱れ、運動不足、ストレスなどにより腸内環境に問題を抱えることが多くなり、それらが病気への抵抗力や免疫機能に影響を及ぼすことがあります。そこで、腸内環境を整えることが健康維持・増進するために必要となります。

本講座は座学と実技（運動）を交えて「腸活」について学び、健康な身体づくりを目指します。



# 2月17日(木)

## 10:00~11:30

場 所 岡山市ウェルポートなださき 1階かしの木ホール

定 員 20名

受講料 630円

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座参加時にはマスクの着用をお願いいたします。今後の感染状況により、講座を中止する場合があります。

講 師 木村 泰久 先生 (健康運動指導士)

締 切 2月7日(月) 必着

お申込み方法・お問い合わせ先はちらし裏面をご覧ください。