

令和7年度おとな講座

女性のための

# 腸のお話

と

## セルフ腸もみ



2025. 8.29 Fri

19:00~20:00

便秘でお悩みの方、「腸もみ」で体を整えてみませんか？。ゆっくりお腹をマッサージする腸もみ体験をしながら、女性の健康について、やさしくお話します。

場所：川俣町中央公民館  
2階 和室



講師

高橋 さゆり

JAPD腸活アドバイザー、日本腸セラピスト認定腸セラピスト、日本ヘッドセラピスト認定協会認定ヘッドセラピスト1級。腸活を通して自分を大切にするお手伝いをします

参加対象

川俣町在住もしくは  
在勤の大人の女性

申込方法

電話またはグーグルフォームからお申込みください。



参加費用

無料

申込開始

8/5 (火)

定員に達した時点で募集終了

服装

動きやすい服装

募集人数

10 人 (先着順)

注意事項

食事は軽く、講座開始1時間前までに済ませてきてください。