

『腸を元気にして、 心も体も元気に！』

参加
無料



腸は第2の脳と呼ばれるほど、人の心身に影響を与える臓器です。腸を元気にして「健腸長寿」を目指しましょう！！

令和8年 6月25日 (木)

10:00-12:00

場 所：中央地域コミュニティセンター 会議室A
宇都宮市中央本町1-29 (中央小学校敷地内)

対象者：内容に興味、関心のある方

お申込み方法

電話受付のみ：

028-651-4777

地域包括支援センター
御本丸 (ごほんまる)

講師

宇都宮ヤクルト販売(株)

内容：

- 1.健康講話
- 2.腸元気体操
- 3.質疑応答
- 4.その他



地域包括支援センター御本丸ホームページ



<https://www.utsunomiya-shakyo.jp/senior-care-support-center>

