

腸活で  
美肌と健康を  
手に入れよう



**12/8**  
Wednesday  
10:00~

定員：15名（先着順）  
費用：無料  
申込：西部コミセン窓口  
または  
電話56-2888  
※11月15日受付開始

便秘やおなかのハリなど気にしたり  
腸活に興味を持つ人は多いのでは？

腸の健康は、生活習慣病等の体全体の健康や、脳の働きにも影響があります。食事の大切さと具体的にできることをお伝えします。

主催：西部コミュニティ協議会