

発酵×腸活 = 美と健康

～日本の調味料で整える
カラダとココロ～

11月13日 木

10:00～11:30

参加
無料

講師

あべ
安部

みき
美紀

さん(ウェルネスライフスタイリスト)

日本の伝統文化・伝統食を伝えるため、「からだの自然治癒力をひきだす日本の食事講座」など、様々な講座を開催している。

ウェルネスライフとは・・・心と身体と生き方を整えて、自分らしく、よりイキイキと人生を楽しむこと。

腸から身体と心を整えてみませんか？

腸は、第2の脳と言われています。

腸の調子を整えれば、もっと心身ともに輝ける自分になれるはず。

日本の調味料には、腸の機能を正しく正常にする役割があります。

よりイキイキとした生活をおくるために、

私たちの身体に適した腸活を学んでみませんか♪

このセミナーは座学になります。
調理実習などはありません。

会場

男女共同参画センター会議室1
(コンパルホール2階)

対象

大分市在住または
在勤の女性

定員

30名
要予約・先着順

無料託児

生後6ヵ月～就学前の子
(要予約・定員10名)

申込期間

10月1日 9:00～
定員になり次第終了

申込方法

電話または
専用フォーム

申込
問合せ

大分市
男女共同参画センター

たびねす

097-574-5577

〒870-0021 大分市府内町1-5-38 コンパルホール2階

専用
フォーム
はこちら

