

健康講座  
Part1

# ～おなか健康教室～

「健腸寿命」つまり、腸を丈夫にすることが、  
健康で長生きにつながります。  
では、その腸はカラダでどのような役割を担っている  
のでしょうか？健康生活を志す皆さんにとって、  
この機会を見逃すわけにはいきませんよ！！

●日 時：**7** 月 **9** 日(火) **13時15分開場**  
**14時00分開講**

●場 所：なかのZERO大ホール

●講 師：東京ヤクルト販売(株)  
広報室 広報チーム

●<どんな話しが聴けるの？>

1.「おなかの話」

- ①おなかの仕組み、働きについて
- ②腸内フローラについて

2.「おなか体操」

曲に合わせて簡単な体操を行います。

お問合せは・・・中友連 シニア大学学長 松本 克二 ☎3381-7907  
文化部長 筒井 嘉男 ☎3388-5073  
中野区地域活動推進課 寺島 由佳 ☎3229-8921