

令和7年度 名護中央公民館講座

腸活講座～腸は超スゴイ!!人の命は腸で決まる～

講師:宮城 陽子 氏(健康管理士 腸内環境アドバイザー)

開催日:令和7年6月29日(日) 場所:名護中央公民館 第1、2研修室



- ①ぶくぶくぺっ2回
- ②がらがらぺっ2回

免疫を整える丁寧な
うがい会場で実践!!



初めて開催した腸活講座にたくさんの参加者で会場はいっぱいになりました◎
水をたくさんの飲むことや、うがいが大切さを学び、会場でうがいの体験をしました。
腸は様々な臓器と連携して、健康を保持していることを知り、腸の凄さを知る事できた。
満足度、関心度のとても高い講座になりました。