

りくカフェ健康食育講座

2024年度 腸活コース 第1弾

りくカフェでは皆様の心と身体の健康を願い活動を行っております。昨年に引き続き今話題の腸活にスポットを当てた講座を4回開催いたします。腸から免疫力をアップし健康な身体を目指してみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。



昨年の様子です

【スケジュール・開催場所】

開催日	場所	内容
6月4日(火)	りくカフェ	問診・医師講話・腸活ランチ
6月11日(火)	高田地区コミュニティセンター 集会室	ゆったり整体で自律神経整える教室・腸活ランチ
6月18日(火)	保健総合福祉センター 調理室	腸活薬膳料理教室
6月25日(火)	りくカフェ	問診・管理栄養士講話・腸活ランチ

※ 希望回のみでの参加も可能です。

※ 今年は第2弾までの開催で次回は10月を予定しております。

【開催概要】

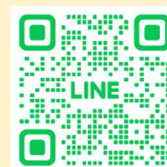
◆ 時間 :10:30~12:30 (6/18 は10:00~12:30)

◆ 対象 :どなたでも参加できます

(陸前高田市以外にお住いの方も歓迎です)

◆ 募集人員 : 12名

◆ 参加費: 1,200円/回 (昼食代金・調理実習代金・講師料他諸経費含む)



👉 公式ラインからも申し込み可能

お問合せ・参加申し込み⇒ NPO法人りくカフェ

TEL 0192-22-7311

TEL 080-5572-2992

公式ラインからもOKです

