

りくカフェ健康食育講座

腸活コース 2024年度 第2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。腸が健康であるかどうか、体全体の健康の決め手となります。発酵食品の取り入れ方など具体的なアドバイスも提供いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

スケジュール・開催場所

開催日	場所	内容
10月22日(火)	りくカフェ	問診・医師講話・腸活ランチ (医師 鷗浦 章先生)
10月29日(火)	保健総合福祉センター 調理室	腸活薬膳料理教室 (管理栄養士 菅原 由紀枝先生)
11月6日(水)	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 (りす整体院 高橋 勇先生)
11月12日(火)	りくカフェ	問診・管理栄養士講話・腸活ランチ (管理栄養士 菅野香澄先生)

※ 希望回のみでの参加も可能です。

※ **3回目は11月6日(水)となっておりますので、ご注意ください。**

開催概要

◆ 時間 : 10:30~12:30 (10/29 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

📞 公式ラインからも申し込み可能

◆ 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)

◆ 募集締切: 10月16日までにお申し込み下さい



お問合せ・参加申し込み⇒ NPO 法人りくカフェ
NPO センター

TEL 0192-22-7311
TEL 080-5572-2992
公式ラインからもOKです

