

さえき健康講座



「腸活セミナー」



ヤクルトのお土産つき！

おなかスッキリ！腸から始める健康長寿

腸が元気なら毎日が楽しい！ヤクルトの専門家が教える「健康のひみつ」

- 🍌 今から実践！いいうんちを作る「3つの力」とは？
- 🍌 みんなで体を動かそう！手軽にできる「腸トレ体操」
- 🍌 全問正解できるかな？大人も子供も熱中「健康クイズ」

日 時

2026年 **10月20日** (火)
11:00～12:00 (受付開始10:45)



- 場 所** 佐伯区民文化センター 大会議室A
- 定 員** 先着35名(空席があれば当日参加可)
- 対 象** どなたでも可
- 参加費** 無料
- 講 師** 山口県東部ヤクルト販売株式会社
- 申込方法** 申込書にご記入のうえ、窓口・電話またはFAXでお申込みください。

お問合せ 広島市佐伯区民文化センター
お申込み 腸活セミナー申込係

〒731-5128 広島市佐伯区五日市中央6丁目1-1
TEL 082-921-7550 / FAX 082-921-9898
9:00～21:00 【休館日】月曜日(祝日のぞく)

主催 広島市佐伯区民文化センター指定管理者 株式会社イズミテクノ

(いきいき活動ポイント対象)

切り取り線

「腸活セミナー」参加申込書

令和8年 月 日

お名前	ご年齢	電話番号
ふりがな	歳	() —
ふりがな	歳	() —

※お申込み後のキャンセルは、当センターまでお電話にてご連絡ください。 ※お申込みに際しての個人情報は他の目的で使用することはありません。