

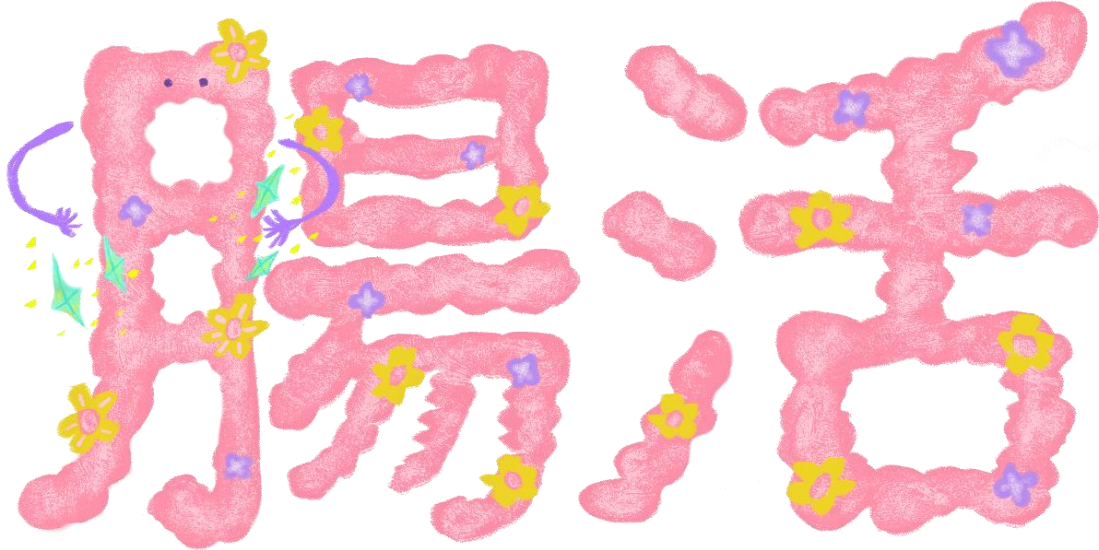
美学講座

柏市文化・交流複合施設

パレット柏
PALETTE KASHIWA

腸の健康から体の健康へ！「腸活」と聞くと便秘改善と思われがちですが、その他にも、ダイエット、美肌、免疫力アップ、精神安定といった、日々を快適に暮らしていただける嬉しい効果がたくさんあります。食事・運動・睡眠のトータルバランスで、腸が活き活きする方法を手に入れましょう！

腸いきいき



de 身体もいきいき

5/9

(月)

15:30~17:00

参加費 **1000円** 定員 **13名**

持ち物 **動きやすい服装・飲み物**

場所 **パレット柏** 多目的スペースB



講師 **長岡 智津子**

『～Health&Beauty～Feel 株式会社』
「Dance Studio NAGAOKA」代表。
楽しく・美しく体を動かすことをモットーに性別・年齢を問わず、多くのメニューで心身の健康増進と生きがいがづくりのプログラムを提供。非日常的な体験企画も提案し笑顔溢れる人生の道案内人。



事前電話予約

パレット柏総合受付

※4/16(土)9時～より受付開始

04-7157-0280

パレット柏

〒277-0005 柏市柏一丁目

7番1-301号 Day One タワー3階