

腸から**元気**に！

予約制

無料

お腹スッキリ

# 腸マッサージ & エクササイズ

## 日時

令和2年

2月20日(木)

午後2時～4時

(午後1時40分受付開始)

## 内容

- ◆お腹の調子を整える腸活法の講話
- ◆マッサージやエクササイズの実習

講師 齊藤 早苗 氏

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座  
看護師 腸活アドバイザー



## 会場

四谷保健センター5階 多目的室

(最寄駅：四ツ谷駅、四谷三丁目駅、曙橋駅)

## 対象

新宿区内在住・在勤・在学の方、**35名**

♪託児(未就学児) 先着10名

♪男性の参加可

## 持ち物

フェイスタオル(手ぬぐいサイズのタオル)、飲み物

## 服装

お腹周りが触りやすく動きやすい服装(ジャージやスウェットなどのパンツスタイル)、運動靴(開場は土足です)

## お申込み・お問い合わせ

新宿区女性の健康支援センター

(四谷保健センター内 平日8:30~17:00)

1月27日(月)から受付開

始！  
電話 03-3351-5161

FAX 03-3351-5166

※託児をご希望の方は、申し込み時にお知らせください。

# 女性のための健康セミナー(2月20日) 受講申し込み書

## FAX (03-3351-5166)

※ FAX番号をお間違えないようご注意ください

※ 定員に達し、ご参加いただけない場合のみご連絡致します。

ふりがな お名前		
ご住所		
電話番号	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 携帯電話 (                      )	
託児の有無	無・有	



託児をご利用希望の方は、以下、ご利用されるお子様の氏名・性別・年齢をご記入ください。

お子様の おなまえ	女・男	年齢	歳    ヶ月
お子様の おなまえ	女・男	年齢	歳    ヶ月

