

# 『腸を元気にして、 心も体も元気に！』

参加  
無料



腸は第2の脳と呼ばれるほど、人の心身に影響を与える臓器です。腸を元気にして「健腸長寿」を目指しましょう！！



## 令和8年10月29日(木)

### 10:00-12:00

場 所：築瀬地域コミュニティセンター 会議室B  
宇都宮市南大通り2-6-6（築瀬小学校敷地内）

対象者：内容に興味、関心のある方

お申込み方法

電話受付のみ：

028-651-4777

地域包括支援センター  
御本丸（ごほんまる）

講師

宇都宮ヤクルト販売(株)

内容：

- 1.健康講話
- 2.腸元気体操
- 3.質疑応答
- 4.その他



地域包括支援センター御本丸ホームページ



<https://www.utsunomiya-shakyo.jp/senior-care-support-center>

