

健康寿命を延ばそう

けんちょうちょうじゅ

“健腸長寿メソッド”

健康で長生きしたい。そんな方に、今回の講座「健腸長寿メソッド」がおすすめです。

健康な腸内環境を作るために必要な知識や身体をスッキリさせるトレーニングを学ぶことができます。

沖縄ヤクルトさんが講師となり、わかりやすく、ためになるお話をお伝えします。自分の健康を見直すきっかけにいかがでしょうか。

開催日時

令和5年7月28日（金）

14時～15時

先着60名

場所：沖縄県立図書館3Fホール



申込方法

電話申込：098-894-5858（3階）

直接申込：沖縄県立図書館3階カウンター

参加無料

参加者特典あり

事前予約制です

7/24（月）締切

※当日は空きがあれば参加可

