

内から外から元気になろう！

# 健康いきいき講座

健康で長生きにつながる「健康長寿」。今回は腸活という体の内面のお話、肌の健康管理という外面のお話を聞くことで充実した日々を過ごすヒントをいただきます。

## 内容

- ★腸の働きとその大切さについて！
- ★曲にあわせて簡単なおなか体操
- ★化粧の専門家から肌ケアについて



美容もねっ★



日時 令和6年12月24日(火) 午後1時から午後3時

会場 田島老人いきいの家

川崎区田島町20-23  
電話 044-366-2811

定員 20名

参加費 無料

参加対象 市内在住の60歳以上の方

申込方法 田島老人いきいの家 受付来所もしくは電話

※受付開始は12月9日10時から。先着順。定員になり次第終了。

主催 川崎区社会福祉協議会 かわさき老人福祉・地域交流センター  
神奈川東部ヤクルト販売株式会社

協力 川崎区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課

