

Inner Beauty



美腸ライフ

-健康とキレイを育てる-



-Reset&Refresh カラダの内側から変わらる腸もみ・腸ストレッチ

2026.1.22(木) 10:00 ▶ 11:30 無料

-Eat&Glow おいしく叶える!腸ケアレシピ

2026.1.29(木) 10:00 ▶ 13:00 ¥500

どちらかだけの
参加でもOK!

講師

広口 みどり

茨木市在住
管理栄養士 22年・美腸講師 8年

料理講師を約3年勤めた後、老人保健施設の管理栄養士として28万食の給食に携わる。産後、家族の体調不良から腸の大切さに気づく。2017年から腸活講師・腸もみセラピストとして活動。

【子どもの未来に繋がる腸活】を軸に、『腸がスッキリ ちょっさり』という屋号で腸活普及活動中。



場所

保健医療センター (春日3丁目13-5)

対象

おおむね30~50代

定員

各20人 (応募多数の場合は抽選)

※2回とも参加できる方を優先

申込み

Webのみ (申込み期限1/12まで)

問合せ

茨木市 西保健福祉センター

茨木市南春日丘5丁目1-8

TEL 072-645-5011

MAIL nishihoken@city.ibaraki.lg.jp

詳細・申込み

