

8月のようす

腸を健康にするための秘訣をたくさん知ることができました。
みなさん真剣にお話をきき、今後の健康維持に生かしていこうと
する姿が見られました。



・小腸が6mもあるとは！
初めて知りました。

・健康を考えるよい機会で、
腸内環境の大切さを知った！
・講座で教わった体操にも
取り組んでいきたい！

というたくさんの前向きな
意見を伺いました。