腸活で元気！

～カラダとココロをお腹から整えよう～

2月19日(土)
14:00～15:30

腸の知識や日常生活で知っておいた方が良いポイントを学び
腸ストレッチも行います。

場所：大宮図書館１階研修室ＡＢ
対象：市内在住・在勤・在学で18歳以上の方
定員：20名（応募者多数の場合抽選）
費用：無料

一般社団法人　日本美腸協会認定
美腸エステ®認定セラピスト
美腸・エイジングサロンLa pirika代表

非常勤の看護師として看護業務に従事中。
病気にならないカラダづくりの一環として
腸活を伝えている。

講師　宮里紗希

申し込み：大宮図書館ホームページ「イベントお申込みフォーム」より
お申込みください。
２月９日（水）２０時３０分申込み締切りです。
２月１２日（土）までに抽選結果をご連絡いたします。

大宮図書館
OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843
さいたま市大宮区吉敷町1-124-1
電話：048-643-3702
FAX：048-645-0262
https://www.omiya-library.jp

駐輪場・地下駐車場有
大宮駅東口より徒歩15分
（駐車場は60分以降有料）