

新宿区「食」を通じた健康づくりネットワーク 活動レポート

No.2

東京ヤクルト販売株式会社 × 新宿地域交流館

『おなか元気教室』



おなかの働きやその大切さと、いいウンチを出すための生活習慣を学べる講座(約 45 分)



参加した感想

生活習慣チェックをやったら、自分の腸年齢にびっくり！腸年齢がもっと若返るように、これからは食事などを気をつけたいと思いました。

最後に踊ったおなか元気体操が楽しかったです。



東京音頭のメロディーに合わせて
おなか元気体操を踊りました▶



新宿区「食」を通じた健康づくりネットワーク
参加者募集中！



【お申込み・問合せ】
新宿区健康づくり課健康づくり推進係 栄養担当
TEL:03-5273-3047/FAX:03-5273-3930