



「おなかが元気だと、毎日がもっと軽やか！」

西蒲区内3公民館で同時開催

# おなかの健康教室

～楽しく学ぶ健腸長寿のヒント～

参加無料

寒い時期こそ、体の中から健康を整えましょう！  
管理栄養士による「腸から始まる健康(健腸)」のお話や、  
演歌に合わせた簡単体操も楽しめます。  
オンラインでつなぎ、みんなで学ぶ有意義な健康講座です。



**開催日時** 令和8年2月12日(木) 午後1時30分～3時

**会場・定員** A・西川地区公民館 : 40名(講師会場)  
B・潟東地区公民館 : 15名(オンライン会場)  
C・中之口地区公民館 : 20名(オンライン会場)  
※どなたでも参加できます<<各館、先着順で受け付けます>>

★定員になり次第、締め切ります。

## 内容

- ・「健康はおなかから」
- ・「楽しく脳トレ」
- ・「フレイル予防と健腸長寿」
- ・「エンカサイズ」  
演歌に合わせてエクササイズ!

かわうち さきの  
**講師 川内 紗葵乃 さん**  
新潟中央ヤクルト販売(株)  
管理栄養士/幼児食インストラクター  
食育アドバイザー/保育士



**申込方法:**電話・窓口・インターネット(e-NIIGATA)で申込みできます。

◆参加を希望する公民館へ、直接申し込む

☎ 電話受付: 平日9時～17時

◆スマートフォン等を利用してe-NIIGATAで申し込む(24時間受付)

e-NIIGATA 申込用  
2次元コード

**受付期間:**令和8年1月7日(水)～2月5日(木)

- ・西川地区公民館(西蒲区曾根1951) TEL: 0256-88-2334
- ・潟東地区公民館(西蒲区三方10) TEL: 0256-86-3077
- ・中之口地区公民館(西蒲区中之口310) TEL: 025-375-5008

