

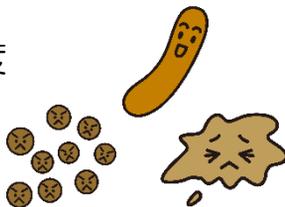


★初めての方には、基本となるメニューの「**ウン知育教室**」がお勧めです！

## 👑No.1 ウン知育教室

健康のバロメーターである便について「作る」「育てる」「出す」の3つのチカラをテーマに模型を用いながら楽しくお伝えします。  
本講座では、腸周りの筋肉を鍛える「腸トレ体操」もあります。

対象：一般 時間：45分程度



## 🌟リニューアル🌟 眠れていますか？より良い睡眠のための健康管理

人生の3分の1は、「睡眠」であると言われています。より良い人生のためには、質の高い睡眠が欠かせません。良い睡眠のための健康管理について一緒に学びませんか？

※「睡眠学」をリニューアルしたものです。

受講の際は、筆記用具のご準備をお願いいたします。

対象：一般 時間：45分程度



## フレイルを予防し、元気に過ごそう

最近よく耳にする「フレイル」とは何なのか？ぜひ、この講座で知っていたら、フレイルを避けることでいつまでも元気に過ごしていただければと思います。

本講座では、簡単な体操もご用意しております。

対象：一般 時間：45分程度



実施時間は目安です。前後することがございます。あらかじめご了承ください。

### 【おこさま向けメニューについて】

弊社では、お子さま向けメニュー(3歳以上)もご用意しております。ご興味ございましたらぜひお問い合わせください。

