

ちよっこやってミライ 美腸セルフケア講座

2022. 11. 10

講師：石橋 香織 さん



近年、「第2の脳」と呼ばれる腸！そんな大切な腸を詳しく学び、自宅でできる簡単セルフケアを体験しました。

参加者からは、「心が穏やかな気持ちになれた」「腸の大切さを学べた。これなら、自宅で毎日続けていけそうです！」など、前向きな感想が寄せられました。

