

# 「腸活」応援イベント


「腸活」とは、腸内環境を整えて健康増進に繋げる活動のこと。  
みなさんの「腸活」をすこやか薬局が応援します！！

## 椅子ヨガ教室

※要予約 定員10名

椅子に座ってできる  
簡単ヨガで、目  
指せ腸美人♪



 体に痛みがあったり、腰痛などの治療  
中の方は、ご遠慮頂いております。

冷 熱

薬膳

気 虚

『便秘のタイプ、あなたはどれ？』

ヨーグルト + ○○○

ヨーグルトに組み合わせる  
食品を便秘タイプ別に  
ご紹介。  
試食もご用意しています！



## 栄養相談(無料)

食事に関するお悩みはあ  
りませんか？

食品サンプルなどを用い  
て、管理栄養士がわかり  
やすくお答え致します！



## 試食・販売会

腸活の関連商品をご用意しています。  
この機会に是非試してみませんか？



日程：6月1日(土)

時間：11:00~14:00 ※ヨガ教室は13:30~14:30

ヨガ教室予約専用TEL:098-989-1093(月~金9:00~18:00受付)

場所：すこやか薬局具志川店 うるま市字宮里261-16(TEL:098-974-2111)

★ヨガ教室に参加される方は、動きやすい服装でお越し下さい。