

健康第一!!

ウイルスに負けない!

体づくり講座



何をするにも体が資本。充実した毎日を過ごすためには心もからだも元気でなければいけませんよね。

世間を騒がせている感染症の影響ですっかり気分も落ちこみがちになりますが、家でも簡単に実践できる「免疫力向上プログラム」を学んで、感染症を呼び寄せない体づくりを目指しましょう!

日時 令和4年2月1日、8日、15日

毎週火曜日 午後1時30分~3時

場所 中里市民センター ホールまたは和室

対象 中里地区在住（在勤）成人 15名（先着順）

講師 健康運動指導士 佐藤恵さん（巖美在住）



講師 佐藤恵さん
講師ブログより引用

受講料 無料

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、室内履き（サンダル、スリッパ不可）、水分補給飲料、汗拭きタオル

申込期間 令和4年1月4日（火）~1月21日（金）※定員になり次第終了

窓口、電話、Eメールにて「氏名、住所、電話番号」をお知らせください



問い合わせ
中里市民センター
電話 21-2152
Eメール nakacen@icn-net.ne.jp