

『家でも、一人でも、できる健康づくり』
脳トレ体操にもチャレンジしてみませんか

“健康づくり教室”

コロナ禍の今だからこそ自分の健康を自分で作っていくことが大切です。当たり前前の日常を守るために毎日の生活の中に運動を取り入れて行きましょう。

記

日 時 : 令和4年6月25日(土曜日)

10:00~11:00

場 所 : 鶴嶺東コミュニティセンター 2階大会議室

講 師 : 山口 翼 氏

ニッショウスマイルステーション健康運動指導士

内 容 : 部位別運動 大腿部、肩周辺など

お悩み別運動 脳トレ体操、腰痛、姿勢改善、など

参加人数 : 40名 氏名・電話番号をお伺いします。

(先着順とさせていただきます。)

◎ 運動しやすい服装、くつ、水分、タオル

当館では以下の感染症対策をとっています。

★事前に、いす・床等の消毒

★入館時、マスク着用、手指の消毒、体温測定

★三密をさけるために、常にドア・窓を開放

定員100人の会場で40人で実施 参加者の間隔は十分にとる

★水分補給以外はマスクを外さない。

ご協力をお願いいたします



密閉



密集



密接



※ 感染症の状況によっては中止もあり得ます。

★ お問い合わせ ★

鶴嶺東コミュニティセンター事業部

茅ヶ崎市西久保180

☎ 0467-84-6711