

第3回健康作り教室”

3月～4月は季節の変わり目で寒暖差や温度、気圧が大きく変動し「体がだるい」「眠れない」「気分が落ち込む」といった不調が出やすくなります。適度な運動を続けることで乗り切りましょう。

“歩く”は、だれでもいつでもどこでもできる運動です。体力や筋肉の維持に有効です。今回は“歩く”注目してみました。



記

日 時：令和8年3月25日（水曜日）

13：30～14：30

受付13：15～

場 所：当館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）

内 容：各部位別体操

脳トレ体操

「歩く」を中心にして

参加費：無 料

持ち物：タオル・飲み物

申し込み：3月10日（火）より先着20名

窓口またはお電話でお申し込み

ください



右の二次元コードを読み込んでいただくと、申し込みできます（3月10日～）



こちらの二次元コードを読み込んでいただくと、本回覧及び直近の情報が表示されます。お手元に保存しご覧ください。

★お問い合わせ★

鶴嶺東コミュニティセンター

茅ヶ崎市西久保180

☎ 0467-84-6711