

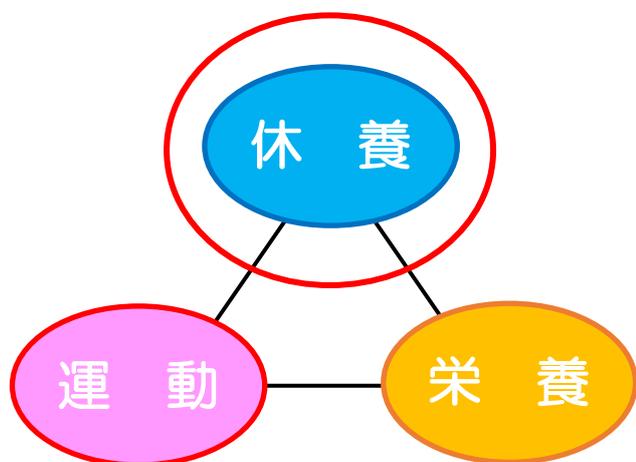
みんなで一緒にいきいきレッスン!

セルフケアで血行促進

健康寿命の延伸のため、運動や食事に気を付けている方は多いと思いますが、体を休ませることも大切です。

ただ何もせず、安静にすることが休養ではありません。

日常生活や運動の疲れをいかに回復させるか、健康づくりに大切な「運動・栄養・休養」のうち休養について、簡単な体操やストレッチ、一人でできるマッサージなどセルフケアで血行促進ができる色々な方法を紹介します。



講師	河本 慶次 先生（柔道整復師・介護予防運動指導員）
日程	2月26日（水）
時間	13:30～15:00
場所	西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料	630円
定員	35名（抽選時65歳以上の方優先）
締切日	2月16日（日） 必着