

健康セミナー

『本格的な冬を迎える前に』 ～からだを温めるポイント～



●「暑い」が落ち着いたと思ったら、今度は「寒い」の対策が必要な季節になりました。空気も乾燥し、感染症対策と共に寒さに対抗する為の「運動」「食事」「生活習慣」を一緒に学びましょう！

日時：2023年11月28日（火）9：30～11：30

定員：20名 参加費：200円

場所：若葉台地区センター 会議室

予約：11月7日（火）10：00～来館又は電話（数日以内に支払い）



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・東急スポーツオアシス
健康ソリューション（近畿）
ラクティブマスタートレーナー

※オステオパシー療法士
健康運動指導士
介護予防主任運動指導員