

百人委員会 健康部会からのお知らせ

〜セルフケアのセミナーを開催します〜

こんにちは。健康部会会長の小池陽子です。今年も残り1ヶ月と少しです！

今年は、今まで考えたこともないような出来事が起き、なにかと変化の年となりました。この先どうなるのだろう？と突然の変化に戸惑う人も多かったのではないのでしょうか？

在宅時間の増加、働き方や生活リズム、生活リズムも変わり、<sup>おの</sup>自ずと自分自身と向き合わなくてはならない環境となりました。突然の変化に心と身体のバランスを崩された人もいるかもしれません。

こんな時こそ、セルフケアの出演です！

健康部会も新たな仲間を迎えたにも関わらず、企画していたこともできない状況にモヤモヤしていました。しかし、今回は嬉しいお知らせです。

新しい仲間と共に、開催！

誰でも どこでもできる！

何かの隙間時間や〇〇をしながらリフレッシュする！  
マッサージとエクササイズを学べるセミナー

日時 12月6日(日)

1回目 午前10時～11時30分(受付 午前9時30分～)

2回目 午後1時30分～3時(受付 午後1時～)



場所 総合センター大集会室

定員 各回30人(完全予約制)

参加費 無料

※各回共に同じ内容です。

申込先 福祉課または健康部会



セミナーでは、マッサージとエクササイズのほかに、『身体に外側からアプローチする方法』を学びます。さらに…！

参加された人には、身体の内側から元気になる3つのアイテムをプレゼント！

①胃腸のもたれ、身体のだるさ、肌荒れに！

青汁



② 385種以上の発酵エキス、麹発酵エキス、植物エキスが入った

無添加設計の酵素！

③「スーパーフード」と呼ばれる栄養価が高いドライフルーツの王様

デーツ！



皆さんが安心して参加できるよう、万全の準備をしてお待ちしています。皆さんも万全な体調で、是非足を運んでみてください！



消毒しよう

健康部会 Facebook もご覧ください！

活動やイベントの詳細が確認できます！

<https://www.facebook.com/chizu100kenko/>



手を洗おう

※新型コロナウイルス感染症の発症状況により、急きょ中止になる場合があります。

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101