

新郷公民館

若返り健康講座

10月のテーマ・内容

気象病～病名がないのに不調～

1. 気象病と季節病
2. 東洋医学でみる
3. 自律神経が原因
4. 三叉神経の影響
5. 血行促進体操

講師：NPO法人 埼玉県健康管理士会 中鉢 芳子

音楽に合わせて脳トレ リズム体操

～祭り囃子に心も踊る!太鼓のリズムで、手拍子・足拍子～

- ☆音楽に合わせて動くと脳の色々な部分がいっぺんに働きます
- ☆リズムにのって手拍子・足踏み、楽しく身体を動かそう
- ☆歌いながら手拍子しよう
- ☆音楽に合わせて自己表現

講師：NPO法人 埼玉県健康管理士会 岡田 泰江

日時 10月17日(金) 14時～15時30分

場所 新郷公民館 2階 視聴覚ホール

受講料 無 料

申込み 〇〇月〇〇日(〇)から

電話または公民館窓口まで

新郷公民館 ☎ 048-281-0849

お待ちしております。

※受講時の注意事項

- (1) 当日朝の検温を実施し、健康状態をチェックしてください。
- (2) 手洗い・手指の消毒をし、マスクの着用を推奨いたします。
- (3) 人と人との距離を確保してください。

