

## 新郷公民館

# 若返り健康講座

### 8月のテーマ・内容

#### 健康長寿3つの柱

～いつまでも生き生きと健康でありたい～

- 1 食事(栄養)
- 2 運動
- 3 社会参加

講師:NPO法人埼玉県健康管理士会 熊木 利治

#### 気持ちいい! お家で簡単毎日ヨガ

- 1 挑戦 やってみようの気持ち
- 2 工夫 どうやったらできるかなの気持ち
- 3 持続 続けてみようの気持ち

講師:NPO法人埼玉県健康管理士会 粟飯原 智恵

日時 8月15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 事前申し込み不要 先着40名

問合せ 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。

