

健康講座のご案内

★とき **11月14日** (土) 午後1時半から3時

★会場 若林市民センター2階会議室 (若林3-15-20)

★テーマ

「免疫力アップの簡単体操」

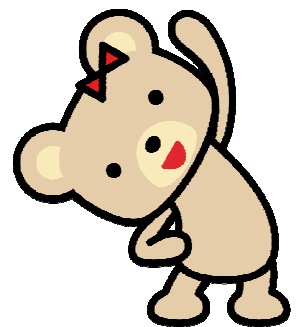
★おはなしと実技: 板橋 幸子さん

(長町病院 健康運動指導士)

コロナ禍で家から出る機会が少なくなり、運動不足になっている人も少なくないようです。インフルエンザの時期にもなりますが、免疫力を高めることは感染防止につながります。

家庭でできる簡単な体操について、専門家のお話を聞いて実際に身体を動かしてみしましょう。

お気軽にご参加ください。(参加費は無料)



主催：若林健康友の会 (289-8588)

仙台南健康友の会 (248-6702)