

「南林間地区たすけあいセンター」から

〔たすけあい健康講座〕9月度開催のご案内

〔たすけあい健康講座〕は「ここで習って おうちで簡単に実践できる」
「楽しいエクササイズ」と「簡単な健康管理講座」の組み合わせです
皆様のさらなる健康確保のため ぜひ積極的なご参加を お待ちしております

1. 開催日時：9月11日（木）10時～11時40分

（9時55分までに 集合完了）

2. 会 場：スポーツクラブ「NAS 南林間」 5階

3. 内 容

（1）「夏バテ回復！

（財）日本スポーツ協会

心とからだの健康体操」

公認スポーツ指導者 鴨下 禎子 先生

（2）「看護師は見た！夏バテ症例」

はあと訪問看護ステーション管理者

看護師 久保 沙紀 先生

（3）「知っ得情報！フレイルとは？」

大和市健康づくり推進課

管理栄養士 長谷川 未帆子先生

4. 参加費：無料

5. 申 込：本紙下部の申し込みカード で申し込み

6. 参加人員：40名（先着順）

* 参加時の準備

1. 動きやすい服装と室内用のスニーカーまたは運動靴に履き替え
2. お茶ペットボトルと体操時使用用具 は準備してあります
3. マスクは念のため携行ください

主催：南林間地区たすけあい協議会 / 協力 「カモの会」健康体操教室

はあと訪問看護ステーション

大和市健康づくり推進課

生活協同組合パルシステム神奈川

切り取り線

9月11日	氏名			
「健康講座」	住所	南林間・林間・西鶴間		
申込カード	電話		受付 番号	