

◆わくわく健康づくりプラザ◆

もっと楽しく
もっと元気に健康に

深呼吸 ふくらはぎ体操 食事相談



はれの日学園

開催日 2020年11月5日(木)
時間 13:00~15:00
場所 はれの日学園
参加費 500円
講師 わくわく健康づくりプラザ
日下部・程田

ご予約ははれの日サロンまで

はれの日サロン

〒270-2261 千葉県松戸市常盤平 3-10-1
セブントウン常盤平 1階
TEL. 047-710-0280



①正しい呼吸は出来ていますか？
呼吸はとっても大事。
それは全身の細胞に酸素を送っているから。正しい呼吸ができているかチェックしてみましょう。
深呼吸で体の中にたっぷり酸素を取り込んで細胞を活性化



②足を鍛えていますか？
ふくらはぎは第2の心臓と言われます。
簡単に鍛えて健康維持増進



③日頃の食事や健康のお悩みを管理栄養士と食育指導員が個別相談でアドバイス



健康づくり経営促進協会

講師 わくわく健康づくりプラザ～楽しく健康に～
日下部淑美・程田さちこ

(一社)健康づくり経営促進協会 東京都中央区銀座7-13-2 銀座パインビル6階