

免疫力アップ!

「健康体操」

新型コロナウイルスの影響で、ご自宅で過ごされる時間が
増えていると思います。

免疫力を高めるための「運動」と「食事」と「睡眠」などの
ポイントをお伝えします!

一緒に免疫力アップを目指しましょう!!



日時

3月2日(火)

午前 10 時～11 時

場所

総合体育館 2 階研修室

講師

早坂 雄一氏



【講師プロフィール】

- ・NESTA パーソナルトレーナー
- ・一般社団法人 分子整合医学美容食育協会
ファスティングマイスター2 級

申込期日

2月1日(月)

～14日(日)

申込方法

- ・恵庭市体育協会
ホームページ
- ・総合体育館窓口
(9時～19時)
- ・電話 (21-9900)
(平日9時～17時)

定員

15名

(最少催行人数10名
に達しない場合は開催
中止となります。)

参加料

500円

持ち物

動きやすい服装
上靴
マスク、飲み物
筆記用具

お問合せ

NPO 法人恵庭市体育協会

☎21-9900

(平日9時～17時)

