

最後は「免疫力」だと思う。



冬のぽかぽかストレッチ & 健康講座

長引くコロナ禍となり、元気に過ごすカギとして「免疫力」に関する情報が飛び交う昨今。免疫力を高める栄養学と、室内で取り組める本格的なストレッチの2本立てプログラムで、正しい知識を取り入れてみませんか。

★第1部：健康講座「免疫力を高めるからだづくり」について

免疫力についての説明から、免疫力を高める方法まで。詳しく解説します。

★第2部：室内で取り組める「冬のぽかぽかストレッチ」

柔軟性のチェックから基本のストレッチ、血行をよくするストレッチまで。普段の生活に取り入れられる内容を、ていねいにレクチャーします。

※講師：（一財）公園からの健康づくりネット 長谷川 利恵子 氏

（栄養睡眠カウンセラー、MGA認定トレーナー、日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター）



※写真はイメージです。
実際の体験は室内で行います。

■日 時：1月29日（日）10：00～11：30（受付 9：40～）

■会 場：淀川河川公園 さくらであい館

■定 員：先着10名（小学生以上、小学生は保護者もご参加ください）

■参加費：100円（体験料、保険料込）

■主 催：淀川河川公園管理センター

■協 力：（一財）公園からの健康づくりネット

■お申込み：淀川河川公園HP ➡ <https://www.yodogawa-park.jp>

■お問合せ：さくらであい館 TEL 075 - 633 - 5120