

【自己啓発事業】

講座

ココロとカラダの健康 ～からだを動かしこころの充電を～

日時/令和6年7月29日(月)
13:45～15:00

会場/朝日町保健福祉センター
多目的ホール

モヤモヤ、ストレス、疲れた時はゆっくり「休む」ことが大切です。しかし、「休む」だけでは解消できない疲労を感じることはありませんか？
それは質の高い「睡眠」「休息」がとれていないことも関係があり、そんな時こそ、「身体へのアプローチ」が効果的です。

適度に軽い運動は、血流を促進し、質の良い睡眠に導き、疲労回復を早めます。

心と身体のリフレッシュをはかり、暑い夏を一緒に乗り越えましょう！

- 対象：講演会に興味のある方
- 定員：30名程度
- 受付：令和6年7月1日(月)～7月22日(月)
- 送迎：送迎希望の方は、申込時にお伝えください
- 申込先：電話 059-377-5500

もしくは保健福祉センター窓口にて



田中 淳先生

- ・ヴィアティン三重アカデミー
スクールマスター
- ・JSPOスポーツプログラマー
- ・JFA C級
- ・JFAフットサル C級 等

◆共催/ヴィアティン三重



担当：朝日町地域包括支援センター
電話：059-377-5500