

心とカラダをリフレッシュ!

疲労回復＆ ストレス解消

～ 楽しい軽体操と美味しいミニ調理実習～

2/16(月) 9:25～12:00
会場:保健センター

参加費
無料

心もカラダも軽やかになる、2つの癒しのメニューをご用意しました。
疲れやストレスを感じている方、ぜひご参加ください。



心を元気にするために
食生活の見直しは
欠かせません。
ミニ調理実習を通して
ストレスに強くなる食品
についてお伝えします。

運動にはストレスを
和らげるだけでなく、
気持ちがポジティブに
なる効果もあります。
たくさん笑って、ストレス
解消しましょう！



健康運動指導士
中村 真奈子先生

会 場 新座市保健センター

対 象 18歳以上65歳未満の市内在住の方で運動に制限のない方
※運動プログラムを含むため、妊娠中の方は参加をご遠慮いただいております。

定 員 20名(申込み順)

持ち物 エプロン、三角巾、フェイスタオル、
水分補給用飲み物、筆記用具
※タオルは首にかけられる長さのもの。
※運動しやすい服装でご参加ください。

電子申請で「カシタシ」お申込み

スマホやパソコンから、ご都合の良い時間にお申込みができます。

市の電子申請ページへアクセス

電子申請ページはこちら⇒

※申込受付期間:

1/6(火)～1/26(月)

