

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 眞奈子先生

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 **カッタン** 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)

