

6~7月



保健委員presents

# 健康講座のお知らせ

- 講座の詳細は各地区で回覧しているチラシをご覧ください。下記へお問い合わせください。
- 台風や感染症の流行状況等により、**急遽講座が中止や人数制限をさせていただく場合があります。**また、風邪の症状、37.5℃以上の発熱、咳、その他体調の優れない場合には参加をお控えください。
- 講座の内容により、記載の持ち物の他、汗拭きタオルや水分補給用の飲み物を各自お持ちください。

月日	時	テーマ	講師	会場	持ち物等
6/30(金)	19:30 ~ 21:00	自律神経を整える コアトレーニング	今関 礼章	佐東公民館	・動きやすい服装 ・体育館シューズ ・バスタオルor ヨガマット
7/1(土)	13:30 ~ 15:00	自律神経を整える コアトレーニング	今関 礼章	西山口小 体育館	・動きやすい服装 ・フェイスタオル ・お持ちの方は ヨガマット
7/2(日)	13:30 ~ 15:00	正しいラジオ体操 (要申込) ★6/29までに下記お問い合わせ 先へ申し込みください	榎林 みつ子	中地区コミュ ニティ防災セ ンター	・動きやすい服装 ・フェイスタオル ・マスク着用
7/12(水)	10:00 ~ 11:00	演 劇	おかつて劇団	東山地域生涯 学習センター	・マスク着用
7/15(土)	10:00 ~ 11:00	演 劇	おかつて劇団	日坂地域生涯 学習センター	

各地区の保健委員が皆様の健康づくりにお役立てできるように企画した講座です。

どなたでも大歓迎！皆様お誘いあわせて御参加ください！



【お問い合わせ】

掛川市健康医療課 0537-23-8111