

「忙しい日々の中で運動の時間が取れない…」

そんな皆さんへ、手軽に参加できるオンライン運動教室を開催します！ シンプルな動作で運動不足を解消し、日常のすき間時間でできる運動を見つけてみましょう。 「やろうかな？」と思ったその時が始め時です。ぜひお気軽にご参加ください！

▶日時：2月6日(金) 午後8時～9時

▶場所：オンライン（自宅）

▶対象：18歳以上の方でインターネット環境がある方

▶講師：(株)ルネサンス 健康運動指導士 三船智美氏

▶参加費：無料

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。



▶申込期限：1月30日(金)



## アクティブライフ教室 ヨガが高める免疫力～元気な毎日のために～

肩こりや疲れやすさ、免疫力の低下が気になっていませんか？実は、適度な運動は疲れを溜めにくくし、免疫力を高める働きがあるといわれています。

今回の教室では、獨協医科大学の先生を講師にお迎えし、免疫力を高める運動習慣とヨガの効果について学び、初心者向けヨガを行います。

身体が硬くても、運動習慣が無くても大丈夫！ ゆったりとした動きで、誰でも無理なく参加できます。また、男性講師ならではの視点で、男性の参加もしやすい内容です。ご家族での参加やお子さん連れでの参加も大歓迎！ 日々の疲れをリセットし、心と身体を整えましょう！



▶日時：2月14日(土) 午前10時～11時30分

▶場所：保健福祉センター

▶内容：講話「ヨガが高める免疫力」、運動「リラックスヨガ」

▶対象：おおむね20歳～64歳の市内在住の方

▶講師：獨協医科大学 基本医学 基盤教育部門（健康スポーツ科学）、獨協医科大学病院 スポーツ医学センター  
枝伸彦先生

▶参加費：無料

▶定員：20人 ※申し込み多数の場合は抽選

▶申込方法：「いばらき電子申請・届出サー

ビス」または健康増進課までお電話（☎

0297-25-2100）でお申し込みください。

▶申込期限：1月30日(金)

