

幸せ14筋体操 & 健康増進セミナー



参加費
無料！



日時：10/29 (火) 13:30～15:30予定
(受付開始13:15～)

会場：中部コミュニティセンター

幸せ14筋体操



鈴木ともこ 先生

14筋体操とは、経絡(ツボに関係している、身体の中の見えないエネルギーの通り道)に関係する14の筋肉を動かす簡単な体操です！
この体操を行うことで脳や臓器エネルギーが活性化し、継続することで心身のバランスが整えられます！

音楽に合わせて楽しく踊って身につけ、気軽に健康増進に取り組んでみませんか？

健康増進セミナー



板坂順子 先生

明治安田生命保険相互会社所属講師による睡眠と健康の関わりについてのセミナーです！

睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、よい睡眠を「実感する」の3ステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを解説します！

明治安田生命 体験フース



セミナー終了後は、野菜の摂取量がわかるベジチェック、血管年齢測定を体験して日ごろの生活習慣を数値で知ることができます！

今の自分の状態をチェックして、これからの健康生活に役立ててみましょう！

10/22(火)まで参加者募集中！
申込方法・問合せ先は裏面をご確認ください！

申込方法

下記注意事項をご確認の上、氏名・電話番号・住所を、電話、FAX、メールのいずれかで米沢市スポーツ課までお申込みください。
参加者には当日のご案内を記載した文書を後日郵送します。

申込期限

10/22(火) 17時15分まで

電話番号

0238-23-6535

メール

sports-ka@city.yonezawa.yamagata.jp

FAX

0238-22-5502

FAX用参加申込書

FAXでお申込みの場合、この用紙を申込書として使用いただけます。

フリガナ

氏名

ご住所 (〒 -)

電話番号 ()

注意事項

- ・当日は内履き、水(お茶・スポーツドリンク等不可)をご持参ください。
- ・軽い体操を行いますので必要に応じてタオル等をご持参ください。
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・会場にロッカーはありませんので、貴重品は各自で管理をお願いします。
- ・体調不良などで参加が難しく、参加をキャンセルする場合は下記電話番号へご連絡ください。

問合せ

米沢市教育委員会教育管理部スポーツ課

受付時間: 8時30分～17時15分(土日祝除く)

電話: 23-6535 FAX : 22-5502

メール: sports-ka@city.yonezawa.yamagata.jp