石鉢ふれあい交流館講座

9.27（金曜日）

体温アップ体操

自分の基礎体温をご存知ですか？
　健康な人であれば、36．5度～37．1度くらいだそうです。
　体温が下がると血流が悪くなり、免疫力が低下し、ウィルスや細菌に負けて、発病しやすくなってしまうそうですよ！(;゜Д゜)
　基礎体温をアップして、いつまでも、健康に過ごしましょう～。

場　　所 ： 多目的ホール
受　　付 ： 9時45分～
時　　間 ： 10時00分～12時00分終了予定
講　　師 ： 健康運動指導士　関下　りち子　氏
募集人数 ： 20名
参 加 料 ： 無料
持 ち 物 ： 中ズック、汗拭きタオル、ヨガマット、水分補給用飲み物

【お問合せ＆お申込み先】　石鉢ふれあい交流館　80-1671