

# 中高年のための プラスステン講座

第3弾

毎回大好評のプラスステン講座。運動をして免疫力を上げ、コロナに負けないからだづくりをしましょう。

感染症予防のため、参加時にご協力いただくこともあります。皆さまの一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

日 時 令和3年12月3日（金）

要申込み

10時から1時間程度

場 所 県公民館 3階学習展示室

講 師 小林 新一 健康運動指導士

内 容 楽しく手軽に続けるコツ  
家でもできる簡単体操など

- 持ち物：運動のできる支度、運動靴、水分、マスク着用

※当日、自宅で体温測定を行ってください。

- 申 込：一般申込は **12/2 までに** 下記までお申込みください。

- お願い：感染症予防のため、当日37.5℃以上の発熱がある方、風邪症状がある方、感染の流行地域へ行き2週間経過していない方などは参加不可。ご不明な点等ございましたら、保健師までご相談ください。

感染症の状況により急遽中止する場合があります。

中止の際は、個別に連絡をします。

歩こう動こう



プラスステン(+10分)