



疲労回復と免疫力アップ につながる運動と食事

疲れが取れにくい、体調を崩しやすい時に使える
運動と食事のちょっとしたコツを学んで、健康な体を手
に入れましょう



日 時

令和8年1月25日（日）10:00～12:00

講 師

やまもと かずえ
山本 和恵 さん（日本福祉大学スポーツ科学部助教）

参加費

300円（当日集金）

場 所

ふれあいプラザ 2階 集会室

定 員

25人（申し込み順）

対 象

どなたでも

申込み

12月9日（火）9:00から（定員になり次第終了）



★ 動きやすい服装で参加してください。

（簡単な運動を行います。）

* 申込み・問合せ *

中部公民館（ふれあいプラザ内）

（※ 9:00～17:00 月曜日休館）

☎：0562-54-1535 Fax：0562-56-2911

✉：ko-chu@city.chita.lg.jp

▼電子申請申込みフォーム▼



窓口、電話、Fax、電子申請の
いずれかでお申し込みください。

（電子申請後、3日を過ぎても
返信がない場合は、必ず電話で
お問い合わせください。）