

免疫力を高めよう！

冷え予防セルフストレッチ

皆さま、ご自身の体温は何度ですか？コロナウイルスの影響で、体温を測る機会が増えました。昔に比べると、体温が下がってきていると言われています。理想の体温は36,5～37,0度です。

体温が1度下がると、免疫力が37%低下すると言われています。免疫力が低下すると、病気やウイルスから身体を守る力が低下してしまいます。さらに、消化酵素の働きが50%低下するため、食べても栄養を十分に吸収できません。

今回は、冷えの原因と、冷え予防のためのセルフストレッチをご紹介します！

運動がはじめての方、体力に自信がない方も、お気軽にご参加ください。 **井上 春菜氏**

2021年1月18日（月）

時 間＊14:00～15:00

場 所＊富田林市市民会館 2階 展示室

定 員＊先着15名

持ち物＊動きやすい服装・飲み物・

フェイスタオル・ヨガマットもしくは、

バスタオル（衛生上気になる方はレジャーシートもご持参ください）

参加費＊500円＊参加費は当日、1階事務室にてお支払いください。

問合せ＊主催＊レインボーホール（富田林市市民会館）TEL:0721-25-1117

申込書

氏 名

電話番号

今後、井上先生から教わりたい講座内容があれば教えてください。



健康運動指導士

介護予防運動指導員