

～基礎代謝を上げて～

# ラジオ体操で免疫力も上げよう！

免疫力はストレス、生活習慣等によって、低下するといわれています。免疫力が低下すると、風邪やアレルギー性の病気にもかかりやすくなります。体内に侵入してくるウイルスから体を守るため、体全体の代謝、体温を高く保つことが重要です。

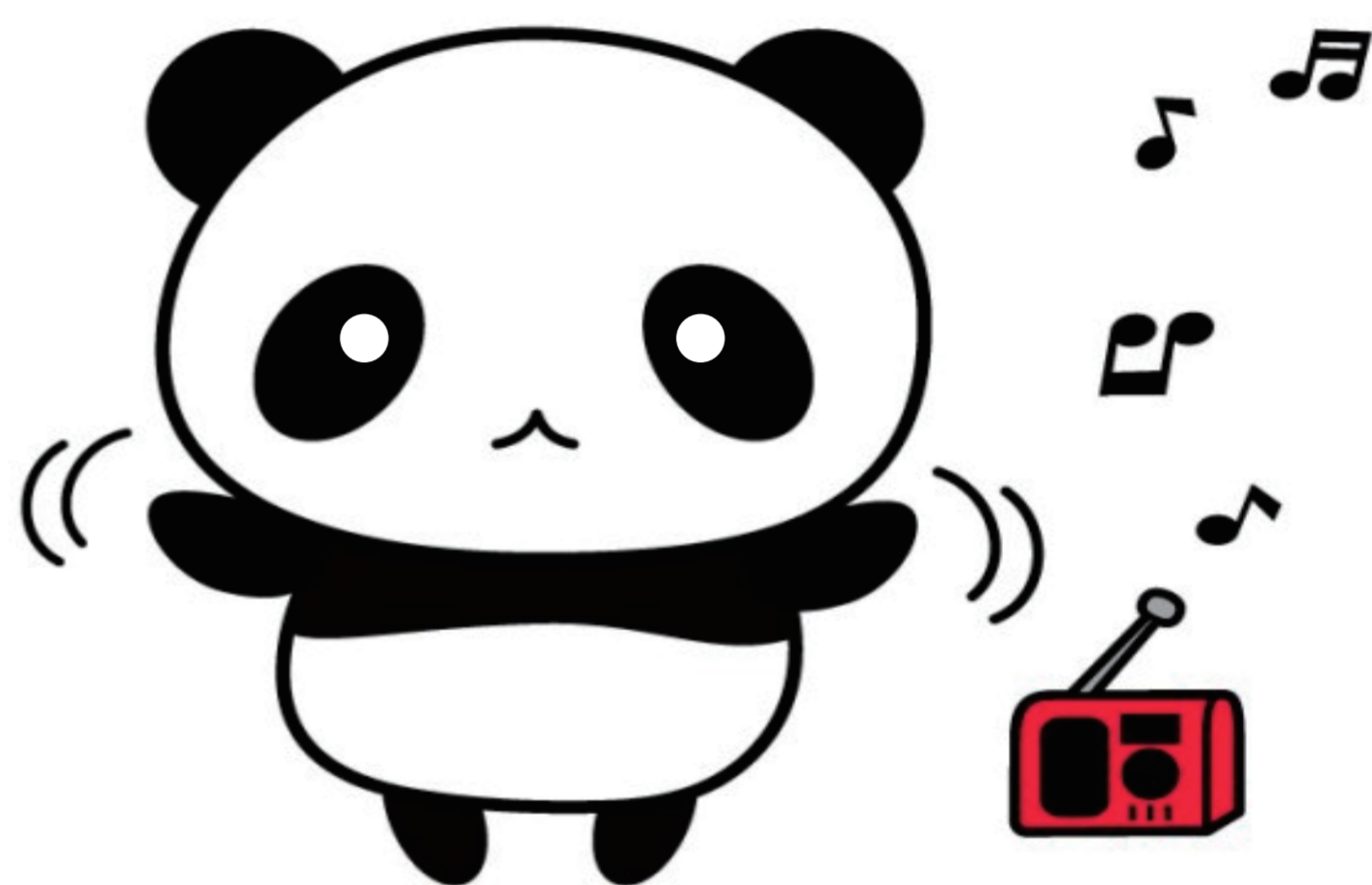
基礎代謝を上げる方法として、手軽にできるラジオ体操から、運動を始めませんか？

1級ラジオ体操指導士の吉村 一二子氏が正しい関節・筋肉の使い方を分かりやすく丁寧にお伝えいたします。是非ご参加ください！

※免疫力を上げるためには適度な運動の他、3食バランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう。

講師 吉村 一二子氏

健康運動指導士  
スポーツプログラマー  
1級ラジオ体操指導士



日程 2021年4月19日（月）

時間 14時～15時30分

場所 1階 多目的ホール

（富田林市市民会館）

参加費 無料

定員 先着50名

持ち物 動きやすい服装で、上靴・飲み物をご持参ください。

主催・申込み 富田林市市民会館 事務室 0721-25-1117

ご来場の際は、なるべく公共の交通機関をご利用ください。ご協力をお願いします。

## 参加申込書

氏名

電話番号

年齢