



ラジオ体操で免疫力も上げよう！

2023年4月17日（月）

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筋肉・関節の使い方をわかりやすく丁寧にお伝えいたします！

※免疫力を上げるためには適度な運動の他、三食バランスのよい食事、規則正しい生活を心がけましょう。

講師・吉村 一二子 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

時間・場所 14時～15時30分・富田林市市民会館 1階多目的ホール

定員・参加費 先着30名・無料

持ち物 上靴、動きやすい服装、飲み物

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

※当日、外出前に検温してからお越しください。発熱や風邪の症状がある場合は参加を控えてください。

※コロナウイルス感染予防のため、マスク着用で体操を行ないます。

..... 申込書

氏名 _____ 電話番号 _____ 年齢 _____ 才 _____

2023年4月17日（月）～基礎代謝を上げて～ラジオ体操で免疫力も上げよう！