

コロナに負けない体づくり！

～こころもカラダも免疫力アップ～

コロナも怖いけど！体力・気力低下ももっと怖い！

今日から簡単に日常生活でできる健康法を実技も含めてお伝えします。
心とカラダの免疫アップを目指しましょう。

講師 天井 紀代美 氏 看護師・シニアヨガインストラクター

正看護師として25年医療に携わり神戸市看護大学非常勤講師をはじめ多数の資格を持つエキスパート

第1回 2020年11月30日(月)10:00～11:30 会場:フレミラ宝塚3階 カレヅ2

講義:免疫力や体力・気力・認知機能低下について

第2回 2020年12月7日(月)10:00～11:30 会場:フレミラ宝塚3階 カレヅ2

実技:心のカラダの免疫アップ ニコニコ体操！

対象：60歳以上の宝塚市民

定員：15名(申込要・先着順)

時間：10:00～11:30

費用：1,000円(1講座500円)

持ち物：第1回目:参加費・筆記用具

第2回目:参加費・水筒・動きやすい靴・動きやすい服装

申込み：11月2日(月)より電話かFAXでフレミラ宝塚へ(平日の9時から17時まで)

問合せ：TEL0797-85-3861 / FAX0797-85-3882 (フレミラ宝塚)

(定員が満たない場合は中止とさせていただきます。)



「いきいき学舎・フレミラ」とは、フレミラ宝塚（宝塚市立老人福祉センター）

で行われている生涯学習講座です。60歳以上の宝塚市民の方ならどなたでもお

申込みいただけます。