

足

が変われば
あなたの品格
も変わります

主催／一之宮自治会長連絡協議会
健康セミナー 参加費無料

場所／一之宮南部福祉会館

日時／9月10日土曜日 13時30分より入場できます

講演／14時～16時の予定

持ち物／タオル又は手ぬぐい

2



知っているようで知らない私たちの身体のこと。

何故「足」が大事なのか。

免疫を上げるとはということ？

ストレスってそもそも何？

知っているだけでカラダの中から綺麗に元気になれる
対面セミナーでは身体を動かしたり体験をしながら学びます。

講演師／Lea 架 nalu 代表 Katsuki



入生100歳時代が到来。健康であることが、豊かな生活の源です。

旅行・趣味・スポーツを続けられる為に、健康セミナーに参加いたしませんか、お待ちしております。

9月10日(土) 14時より「南部公民館」で開催致します。

※一之宮東・西・北・ソフィアの各自治会合同主催です。ご参加をお待ちしています。