

あんしん座談会

冬の運動不足予防！！

体ほぐしストレッチと軽運動

本格的な寒さがやってきました。寒くて厚着しがちな冬は、体がちぢこまって、関節や筋肉も硬くなりやすい季節です。血行が悪くなると「コリ」や「痛み」の発生にもつながります。

ストレッチはケガの予防や血行の改善、疲労回復やリフレッシュの効果もあります。ぜひ、正しいストレッチの方法を体験してみましょう。

講師：新冠町スポーツセンター職員

日時：令和5年12月21日(木)
10時30分～

場所：新冠町役場 玄関前ロビー

※気温によって場所を変更することがあります。

対象：どなたでも参加できます。

持ち物：水分補給用の飲み物

参加費：無料

※ にかっぷ健康ポイントカードの対象事業です。



申し込み先：保健福祉課介護予防係

(柳澤・西尾) 電話：47-2113