

2022/5/30(月) 9:30～

回覧

# という教室(栄養&運動)

## 無料体験教室のご案内

なないろポケット(旧寄中学校)にて

栄養(低栄養とタンパク質について)&運動(呼吸法とストレッチ)を体験してみませんか😊

普段、こんな症状にお悩みではありませんか？



ダイエットをしている  
わけでもないのに  
痩せてきた



新型コロナウイルス感染症の影響で家に閉じこもり動かなくなる(生活不活発)は、身体に様々な問題を引き起こします。

高齢者が2週間寝たきりになると、失われる筋肉量は加齢による7年間に匹敵するともいわれています。



正しく、たのしく学んで、  
明日を笑顔に😊

日時	2022/5/30(月) 9:30受付スタート 教室開始9:45～教室終了11:15
会場	なないろポケット(旧寄中学校 視聴覚室)
持物	動きやすい服装・お飲み物・筆記用具
募集人数	20名
募集締め切り	<b>2022/5/27(金) 午前中まで</b>

★グランド内駐車場有り。

★バス利用の方

行き)新松田駅(9:05発)→支所前(9:31着)  
帰り)支所前(11:32発)→新松田駅(12:16着)

(有)足柄リハビリテーションサービス KENZOU

受付電話 : 0465-39-3730

担当 : かまた、ほりごめ

後援 松田町