

健康づくり講演会「ストレス社会をしなやかに生きるために」 の参加者を募集します

市健康増進計画である「健康まえばし21」を多くの市民に広め、平成30年度の重点テーマである「休養・こころの健康」の動機付けや重要性についての認識を高めることを目的に、簡単なヨガ体操の実践を交えた講演会を開催します。

- 1 日 時 平成30年2月23日（金）午後1時30分～（受付：午後1時～）
- 2 会 場 前橋市総合福祉会館 2階 多目的ホール（日吉町二丁目17-10）
- 3 講 師 （公財）健康・体カづくり事業財団認定 健康運動指導士
（一社）日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
梅沢 栄 さん
- 4 内 容 梅沢さんの体験談からのリラクゼーションの仕方や重要性について講演いただき、座ってまたは立ってできる簡単なヨーガの体操を教わります。
- 5 対 象 一般市民（先着300名）
- 6 料 金 無料
- 7 申込方法 健康増進課（027-220-5708）までお電話ください。



本件に関するお問い合わせ先

健康増進課 地域保健係

電 話 内線 / 84-1307
直通 / 027-220-5708