令和８年度「くにもと元気アップ講座」

回　覧

# 今から始めよう！！
# 心とからだのアンチエイジング



いつまでも，元気で健康に年を重ねていくための方法を一緒に学びませんか？

◆◇◆講座日程・内容◆◇◆　【2 回連続講座】

| | |
|---|---|
| **第１回**<br>**6/30(火)**<br>**10：00～11：30** | **「アロマヨガで心とからだをリフレッシュ！」**<br>心身を整えるためのミニ講話とアロマの香りに癒されながらゆったりとヨガを行います。体が硬い方，ヨガが初めての方も安心してご参加ください♪<br>【講師】AEAJ アロマインストラクター&セラピスト　秋葉　有里子 氏 |
| **第２回**<br>**7/14(火)**<br>**10：00～11：30** | **「適度な運動で，免疫を高めよう！」**<br>免疫力を整えると，病気になりにくくなり，健康で楽しい生活を送れます。今回は，免疫を整えるかんたん生活習慣の講話と日常生活に取り入れられる健康体操を学びましょう♪<br>【講師】未病・温活ケアアドバイザー／健康体操インストラクター<br>吉原　聡美 氏 |

◆◇◆申し込み方法等◆◇◆

【対　象】国本地区近隣にお住まいの成人　２０名
※申込多数の場合は，抽選となります

【会　場】国本生涯学習センター　ホール

メールはこちらから→

【申　込】直接かメールまたはお電話で国本生涯学習センターへ
申 込 先：国本生涯学習センター（国本地区市民センター内）
☎６６５－２９４２
受付時間：平日　午前８時３０分～午後５時１５分

【締　切】令和８年６月１９日（金）　【参加費】無料

【その他】動きやすい服装で，飲み物とタオル（汗拭き用）を持参ください

主催：国本生涯学習センター・富屋地区市民センター保健福祉グループ