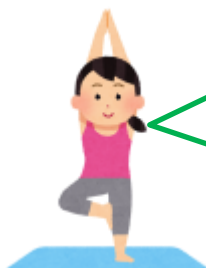


健康長寿とちぎづくり



体験セッション

in とちぎ健康フェスタ 2017



10月は「健康長寿とちぎづくり推進月間」です。健康づくりへのきっかけづくりとして、まずはご自身の血圧を測定し、血圧管理の重要性について学びましょう。また、運動することの楽しさを実感し、心と体のリフレッシュを図りましょう。

★日 ち

平成29年10月14日(土)

★場 所

とちぎ健康の森 管理棟2階 多目的ホール

★参加費用

無料

★対象者

16歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。
※ あらかじめの体調チェック(血圧測定等)が必要です。

★定 員

各30名(先着順)

★講 師

国際ヨガ協会トレーナー 小沢 有紀 先生

★内 容

はじめての**ヨガ**

心身の緊張をほぐし、心と体をリフレッシュさせましょう!

第1部 開催時間 10:30~11:00、受付時間 10:00~10:20

第2部 開催時間 11:30~12:00、受付時間 11:00~11:20

※第1部と第2部の内容は同じです。都合のよいどちらかにご参加ください。
整理券は、第1部・第2部ともに 10:00~配布いたします。

★参加方法

受付時間内に、直接、会場(とちぎ健康の森管理棟2階多目的ホール)へお越しください。定員になり次第締め切ります。

※更衣室・シャワーの利用はできません。動きやすい服装でお越しください。
貴重品の管理は参加者ご自身でお願いします。

健康づくりへのきっかけづくりとして、お気軽にご参加ください。