

コロナ禍での健康管理 ～自宅で出来ること～

バランスのよい食事，十分な
睡眠，気軽にできる運動で免疫力を
高め，コロナに打ち勝ち，健康維持
に努めましょう。



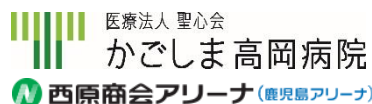
- 日時 令和3年11月28日（日） 開場 10:00 開演 10:30～11:40
- 場所 鹿児島市永吉 1-30-1 鹿児島アリーナ 会議室
- 定員 40名（申し込み順）
- 受講料 無料（車でお越しの方は駐車料金 300円が必要となります）

☆☆プログラム☆☆

（Ⅰ）かごしま高岡病院院長 高岡俊夫先生講演会
コロナ禍での健康管理
～自宅で出来ること～

（Ⅱ）ERG 専属トレーナー
自宅でできる簡単なチェア体操

- 申込方法 上記内容をご確認の上、下記の申込書に必要事項を記入して西原商会アリーナ窓口へ直接お申込みいただくか、お電話にてお申込み下さい。
- 申込先 西原商会アリーナ 健康講座係 099-258-4650
- 申込期間 令和3年10月26日（火）～11月26日（金）9:00～20:00
なお、定員になり次第締め切らせていただきます



-----切り取り線-----

■健康講座参加申込書■

お名前 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 年齢 _____ 歳
ご住所 _____
お電話番号 _____ お車の利用 有・無

※頂いた個人情報につきましては個人情報保護方針に基づき管理いたしております