

免疫力を高めるセルフケア

～知りたい！整体ってなんだろう？～



これからの季節は、インフルエンザが流行する時期であり、新型コロナウイルス感染症との同時流行も懸念されています。

そこで風や肺炎などの感染症に備えて免疫力を高める方法のひとつとして、整体を通して簡単にできるセルフケアの方法を、整体師の方から実技を含めて学ぶ講座です。

コロナ禍で、普段の生活に制約のある中でも、楽しみながら生きがいにつながるような日常生活を送るために、からだところのケアにつながる、中高年向けの生活応援となる内容です。

ぜひご参加ください。

日時：**令和4年2月12日(土) 午後1時30分～3時**

会場：香川県立図書館 2階視聴覚ホール

講師：NPO法人二宮整体アカデミー協会副講師

二宮式整体健やか倶楽部整体師 **笹尾 隆一氏**

参加料：**無料** 募集人数：30人(先着順)

- * 簡単な体操をしますので、動きやすい服装でお越しください。
- * 新型コロナウイルス感染症対策を実施して開催します。
- * 参加される方はマスクの着用をお願いします。
- * 体調不良の方は、参加をお控えください。
- * 講座開催中は、室内の換気を定期的に行ないます。
- * 感染症の今後の状況によっては、講座を中止することもあります。



お申し込み・お問い合わせ

次のいずれかの方法でお申込みください。

■電話 087(868)0567 (電話の場合、申込書は必要ありません)

■来館 香川県立図書館 1階カウンター (高松市林町2217-19)

受付開始：令和4年1月18日(火)午前9時～ (先着順)

定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。



◆令和3年度 第2回 健やか生活応援講座 申込書

(ふりがな) 氏 名	
電話番号	

※日中連絡のつきやすい電話番号をご記入ください。

※講座申込時にいただいた個人情報は、必要に応じて保健所等の公的機関に提供する場合があります。