

# 医療健康セミナー

前半（座学）『これからすべき免疫力アップの必要性  
とその方法』

後半（実技）『気分スッキリ！習慣にしやすい運動』  
～発散とリラックス～

開催日 **9月7日(水)13:30～15:30** 会場 **八女商工会館2F** 定員 **30名**



講師 **小久保晴代氏**

フリーアナウンサー  
健康管理士

〈講師プロフィール〉

テレビ、ラジオ、各種イベントの司会、マリンスポーツの実況などで活躍する傍ら、健康づくりの講師として全国各地で年間100回以上の講演活動を行っている。当会セミナーは7回目でありリピーターも非常に多い。

持参するもの：筆記用具・ヨガマット・汗拭きタオル  
バスタオル（腰痛体操・首体操に使用）

服 装：動きやすい服(パンツスタイル)

## 内 容

### 前 半 (座 学)

免疫力アップの必要性とその方法

- ・2年以上のコロナ感染対策による免疫力の低下
- ・免疫力チェック
- ・免疫力低下の恐怖
- ・とり戻そう免疫力

### 後 半 (実 技)

気分スッキリ！習慣にしやすい運動  
～発散とリラックス～

- ・免疫力アップにつなげよう
- ・健康体系につなげよう
- ・ストレス発散につなげよう
- ・ストレス解消につなげよう
- ・実践！木本良い運動をしよう

参加無料

申込方法 下記申込書を8月31日(水)までにFAXでお申し込み下さい。

医療健康セミナー 申込書

八女法人会 行 **FAX0943(22)3195** 申込日2022年 月 日  
いずれかに○印を ⇒        会員 ・ 非会員



申し込み  
問い合わせ先

公益社団法人八女法人会  
八女市本村425-22-2  
(八女商工会館2F)  
**TEL 0943(22)3391**

法人名	
TEL/FAX	
受講者名	
受講者名	
講師へのご質問や特に説明を受けたい動き等ございましたらご記入ください。	

この申込に係る個人情報は研修会への出席を把握するためにのみ利用し、それ以外の目的で利用いたしません。