

# 令和5年度川崎市介護予防講演会

日々のストレスに向き合う！  
手軽に取り組めるココロとカラダのケア

～イスを使った簡単ヨガ&呼吸法の実践～

リフレッシュして健康を  
目指しましょう！



日時

令和5年9月19日(火)  
13:30~15:30

会場

かわさき健康づくりセンター

動きやすい服装と靴でお越しください

講師

健康運動指導士  
田中 宏昇氏

参加費無料

先着50名

お問い合わせ・お申込み

主催:川崎市医師会 かわさき健康づくりセンター

TEL.044-333-3741