

暑さを乗り切るための カラダづくり！！

～手軽な運動で体質改善～

暑い夏が近づいてきました。冷房、冷たい食べ物もいいですが、自分のカラダは自身でコントロールしたいですよね。体温調整の鍵となる汗を十分にかくように、全身を動かす運動習慣、今から始めてみましょう！



日時 令和8年6月11日(木) 13:30～15:30

会場 かわさき健康づくりセンター 体育館
(裏面に地図あり)

講師 健康運動指導士
田中 宏昇氏

参加費 無料



定員 50名 (要予約)

持ち物 お水・上履き

服装 動きやすい服装でお越しください



お申込み・お問い合わせ

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

