

# 百人委員会 健康部会からのお知らせ

こんにちは。健康部会会長の小池陽子です。

今年度、健康部会では智頭町内の施設を利用して、体験レッスンを提供していると思います。レッスンの場だけでなく、お家でも気楽にセルフケアをしてもらえるように、お話も交えて行います。

ちえの森ちづ図書館・温水プールリプルで半日セミナーと体験レッスンを開催します！

①まずは、好評につき、『誰でもどこでもできる！隙間時間や〇〇をしながらリフレッシュする！マッサージとエクササイズを学べるセミナー』をお届けします。

②次に、薪ボイラーを使用した温かい水の中で、音楽に合わせてリフレッシュしながらエクササイズが楽しめるプールレッスンを開催します。関節に負担をかけられない人などもご参加いただける内容になっています。また、プールの良さもお伝えいたします。

※検温・消毒・換気&3密回避で実施します。



## ①【誰でもどこでもできる！

マッサージ&エクササイズ)

日時 9月11日(土)

午前10時30分

～正午

(受付午前10時～)

場所 ちえの森

ちづ図書館



定員 10人

対象 16歳以上の町民

②【誰でもできる！プールでシェイプアップ&リラックス)

日時 9月12日(日)

午前10時30分～11時30分

(受付午前10時～)

場所 智頭温水プールリプル

定員 10人

料金 無料

対象 16歳以上の町民



- ★事前申し込み・定員になり次第締め切ります。
- ★プールレッスンは水着とキャップをご持参ください。
- ★万一、変更・中止になる場合は事前にご連絡します。

## 健康部会 Facebook もぜひご覧ください！

【百人委員会健康部会】と検索してもOK！活動やイベント詳細が確認いただけます。  
<https://www.facebook.com/chizu100kenko/>



## 参加してくれた人には プレゼントも！

セミナー終了後には、フリートークで質問や個別アドバイスも受けられます。また、無添加の青汁や酵素ドリンクの素と、今注目のスーパーフード デーツ(ナツメヤシ)をプレゼント！

