

令和 5年度 公立学校共済組合 宮崎支部主催

免疫力向上セミナー

2023.7.31 月 13:00~16:00

開催場所: ルネサンス 宮崎 3F テニスコート (セミナー/ 運動・実技)

からだマネジメントセミナー~免疫力向上編~ **13:30~14:30**

感染の仕組みや感染症の症状、免疫力を高めるために必要な**3つの土台**

(**食事・休養・運動**)について学び実践

可能な目標を立てて、日常生活で

取り組むきっかけをつくります。



カーディオ キックボクシング **14:40~15:10**

シンプルな格闘技の動きや走る、跳ぶなどの有酸素運動の動きを交互に行うことで

効率よく体をシェイプアップさせるプログラムです。



「癒しのヨガ」 *Relaxation yoga* **15:20~15:50**

心地よい音楽の中で心もカラダもリラックス。筋肉をゆっくり伸ばすことで腰痛・肩コリ解消！日頃の疲れを癒します。男性にも大人気です。



【持ち物】

動きやすい服装 ・ インドアシューズ ・ スポーツドリンクなど・汗拭き用タオル ・ ヨガマット(大きめのタオルでも可)