

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

**2023.8.4** **金** **13:00~16:00**

開催場所： クリエイティブセンター門川 会議室(セミナー)・体育館(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)