

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

2023.8.7 月 13:00~16:00

開催場所： 都城 早水体育文化センター会議室(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)