

第14回

やまと糖尿病を知る会

ZOOM オンラインで開催決定！！

医療専門スタッフと一緒に糖尿病のことを学びませんか？

『みんなで楽しく筋肉体操！！』

～コロナ太りを打破しよう！！～

講師：さんご接骨院 院長 山後 恒一 先生

日時： 2020年9月19日（土）

14：00～16：00

場所： 通信機器が使用でき、
運動できる場所

オンラインで開催決定！！

『みんなで楽しく筋肉体操』

新型コロナウィルスによる自粛生活が長期となり、今まで当たり前に過ごしていた「日常」が大きく変わってしまったこの数か月。今もなお、外出する機会 자체が減ってしまっているという方も多いのではないでしょうか？

そこで今回は、講師に南林間にある「さんご接骨院」院長山後恭一先生をお招きし、「みんなで楽しく筋肉体操」を行います。ストレッチとちょっとした筋トレを行う予定です。心も体もリフレッシュさせながら、一緒に体力を回復させましょう！

当日は、ご自宅で運動できるスペースを作り、スマートフォンやパソコンをつないだら準備完了です！

【お申し込み】はこちらをクリック！

<https://bit.ly/3aRr0Mb>