

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 恭一 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』

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

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>