

令和6年度

健康づくり講座

新陳代謝を活発にして細胞をキレイにしましょう！
「温活」と「水活」を日常生活に取り入れて健康に！

演題 「元気なカラダは元気な細胞から
～温活・水活で健康体質～」

講師 aroma&health k0u 岡本沙紀さん(理学療法士)

6/15 (土)



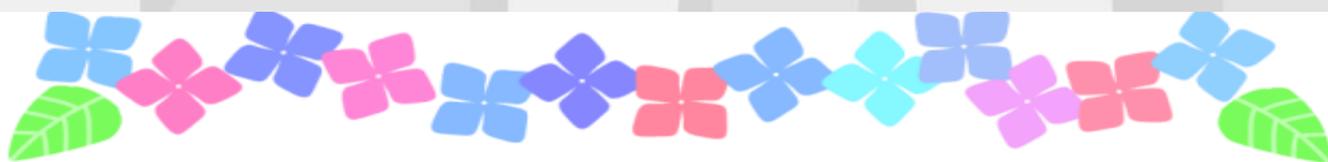
10:00~11:30 (受付開始9:30)

場所 日置体育館 持ち物:屋内用運動靴

※簡単な体操もありますので動きやすい服装でご参加ください。

参加申し込みは、6月6日(木)までに各集落公民館長さんまで

主催 日置地区まちづくり協議会 福祉部会



日置地区公民館生涯学習委託事業～人権啓発推進事業

人権パネル展

健康づくり講座の会場(体育館)に人権パネルを展示します。
ご来場の際にご覧ください。