

国民宿舎奥浜名湖 ヤクルト健康講座

夏バテ防止対策!!

参加費
無料

日時

2021年 **7月31日(土)**

10:30~12:00

会場

国民宿舎奥浜名湖 イベントホール

定員

20名様

持物

マスク・タオル・飲み物



マスク着用・検温のご協力
をお願いします。

講座内容

講師：西静岡ヤクルト販売株式会社浜松支社
小林千恵子さん

夏バテ対策しっかりできていますか？
暑さに負けないカラダ作りを目指して
いきましょう！

ちよっぴりプレゼントも
あります！



次回日程

【第2回】 令和3年10月2日(土)
冬に負けない体力作り

【第3回】 令和3年12月18日(土)
ねむれていますか？睡眠の重要性

【第4回】 令和4年2月19日(土)
腸トレ・脳トレ体操 脳も腸も健康に！
◎身体を動かします。動きやすい服装で
お越しください。

浜名湖県立自然公園
国民宿舎

奥浜名湖

〒431-1305浜松市北区細江町気賀1023-1
<https://www.okuhamanako.jp/>

お問合せ
ご予約

☎ **053-522-1115**

