

平成29年度天草市健康福祉講演会

入場無料

健康ポイント
45P

演題

「健康は、地域活性化の第一歩」

講師 ひがしこくばる ひでお 東国原 英夫 氏

手話通訳あります
託児あります

とき 平成29年10月1日(日)

午後1時20分～同3時30分(同0時30分から受付開始)

ところ 天草市民センターホール (天草市東町3)

内容

- ・赤い羽根共同募金メッセージ伝達式
- ・寸劇、天草宝島体操
- ・講演会

定員 660人 (事前申し込みが必要です<先着順>)

※定員を超えた場合は、天草市民センターの別会場でのモニター視聴となります。入場券を確認ください。



【申込方法】

申込期間：8月1日(火)～同31日(木)まで※消印有効

- ①ハガキ・FAX・電子メールに必要な事項(郵便番号・住所・氏名・電話番号・同行者氏名(1人まで)・備考(車椅子席希望または託児希望))を記入の上、申し込んでください(電話や窓口では受け付けません。1人1応募まで)。
- ②申込者には入場券(ハガキ)を郵送します。

【申込先】ハガキ 〒863-0043市内亀場町亀川1886-2
天草中央保健福祉センター「健康福祉講演会」係
FAX ②1631 メール kouenkai@city.amakusa.lg.jp



申込フォーム
QRコード

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎②3737

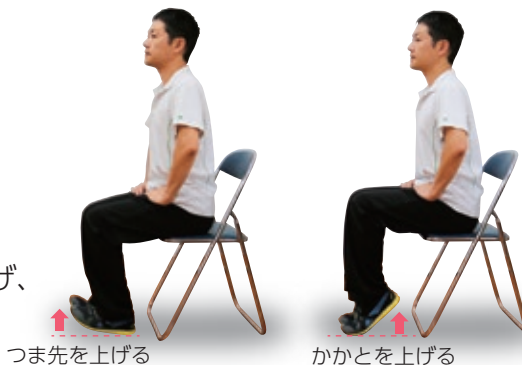


冷房病対策の運動

冷房による冷えやむくみを軽減する運動を紹介します。

■かかと上げ

- ①椅子に座り、両足を揃える。
- ②かかとをつけたまま、つま先を3秒かけて上げ、3秒かけて元に戻す。これを10回繰り返す。
- ③次に、かかとの上げ下げを同様に行う。



ポイント ▶ すねとふくらはぎの筋肉を意識する。

■ふくらはぎのストレッチ

- ①両足を揃えて立ち、片方の足を後ろに引く。
- ②手は太もみに軽く載せて、後ろの足を伸ばす。
- ③10秒ほど伸ばし、足をかえて反対側も同じように伸ばす。

ポイント ▶ 後ろに引いた足つま先は正面に向け、かかととは床につける。

