

## ご 案 内

# 地域健康の集い

残暑 お見舞い申し上げます。

今年の夏は暑い日が続きましたが、熱中症や食欲不振、だるさなどの症状はありませんでしたか？！

涼しくなっても何となく元気でないなー、といった体調不良は「夏バテ」かもしれません。

体調を整えるお話を聞き、夏バテ解消の手軽な運動をしましょう！！お誘い合わせの上、ご参加下さいますようご案内いたします。



### テーマ：夏バテ 解消！！

日時：9月8日（土） 13時30分～15時

会場：南郷会館（白石区南郷通り7丁目南4-4 東光ストア裏）

講師：札幌緑愛病院心臓リハビリテーション室  
健康運動指導士 村上 光世 さん

※参加費 無料

※ご相談などありましたらご遠慮なくお声かけください。