

## 《健康福祉課からのお知らせ》



### ～「健康づくり講演会④」のYou Tube 配信について～

3月23日（木）午後8時～の講演会「心地よい眠りに入れるストレッチ講座！」へのオンライン参加ありがとうございました。心も体も整え、毎日元気に過ごしていけるように日々の体ケアを心がけていきましょう。

今回の講座で講師より、ストレッチの効果として

★呼吸を深くする ★自律神経への刺激 ★リラックスできる体を作ることがありました。ぜひ、体感してみてください。

今回視聴できなかった方、もう一度視聴したい方のために

『You Tube』にて動画配信を（3/27～5/7）まで実施します。

下記 URL から視聴可能です。もしくは下記の QR コードより！

URL → <https://youtu.be/n6QiTjpKKw0>



### 【令和5年4月の健康ウィークのお知らせ】

いよいよ4月から令和5年度がスタートします。

新年度スタートも健康に気をつけ、心も体もいきいき元気に過ごしていきましょう。

令和5年度は、毎月実施している21日～27日の“健康ウィーク”期間中にイベントを計画しています。

（次週の世帯配布で計画については、お知らせします。）

健康ウィーク4月のイベントを計画しましたので、ぜひご参加下さい。



- ・日 時・・・令和5年4月20日（木）
  - ・受付時間：午後4時半～6時45分（終了時間：7時）
- ・場 所・・・宜野座ドーム
- ・内 容・・・各自でドームの周回目標を立てて歩く  
（時間内に各自の時間で参加して下さい。）
- ・脳トレ・・・クイズを用意しています。

※詳細については、次回の世帯配布でお知らせします！

《めざすは！》

健康週間 から



健康習慣 へ