

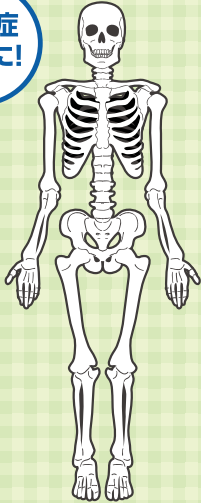
# 骨を鍛えてウイルス撃退!

～ひろしまGENKI体操で始める免疫力アップ～

骨から免疫力を高めることができるって知っていますか?  
簡単な体操で、ウイルスを撃退していきましょう!!

免疫力  
アップに!

認知症  
予防に!



10:00～11:30  
講義・実技(受付9:30～)



講師:黒坂 志穂氏  
広島大学大学院 准教授

広島大学卒業 博士(教育学)  
広島大学 健康スポーツ科学講座 准教授  
骨粗鬆症の予防策としての骨の強化に焦点を当てた健康づくりや、身体活動量を高めるための楽しいエクササイズの開発を進める。その一環として、生協ひろしまと「ひろしまGENKI体操®」の共同研究を進め、広島県全域の健康増進を目指す。

後援:海田町 竹原市 東広島市 三次市

参加費  
無料!!

## ひろしまGENKI体操とは...

- ①筋肉をゆるめる
  - ②からだのゆがみをとる
  - ③骨格を正しい形に矯正する
  - ④骨を強化する
  - ⑤身体本来の能力を活性化させる
- 5つのコンセプトで作成されています。

## 参加者募集中!

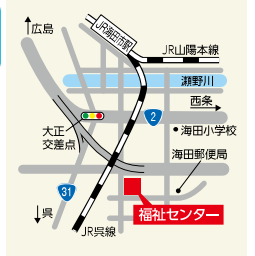
10月31日(土)  
10:00～11:30

十日市  
きんさいセンター  
2F 講座室1.2.3  
三次市十日市南1丁目2-18  
定員 30名  
締切 10月17日(土)



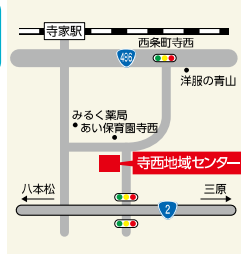
11月14日(土)  
10:00～11:30

海田町  
福祉センター  
多目的ホール  
海田町日の出町2-35  
定員 50名  
締切 10月31日(土)



11月28日(土)  
10:00～11:30

東広島市  
寺西地域センター  
ホール  
東広島市西条町寺家3166-1  
定員 50名  
締切 11月14日(土)



12月5日(土)  
10:00～11:30

竹原市民会館  
2階 第2・第3会議室  
竹原市中央5丁目5-24  
定員 26名  
締切 11月21日(土)



- ・定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
- ・会場周辺、近隣店舗への無断駐車はご遠慮ください。