



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

こころとからだの健康教室を開催します



～リラックス&リフレッシュ～

気分転換としても
おすすめです!



私たちは、毎日何らかのストレスと付き合いながら生活していますが、自分の許容量を超えるストレスが長時間かかると心身に支障をきたしてしまいます。ストレスを和らげるのに有効なアロマを使った運動や呼吸法などを学び、ご家庭・日常生活等でのこころと体の両面から健康づくりに活かしてみませんか。

- | | |
|-------|--|
| 日 時 | 令和5年2月4日(土) 午後1時30分～3時 |
| 会 場 | さわやかアリーナ 多目的研究室(久能1912-1) |
| 講 師 | 萱沼文子 氏 |
| 申込期間 | 1月16日(月)～31日(火)まで |
| 申込方法 | 住所(市外在住の方は勤務先)、氏名、電話番号、年齢を、電話またはメール、FAXでお申し込みください。 |
| 申 込 先 | 袋井市総合健康センター 健康づくり課健康企画室 |
| 参 加 費 | 500円 |
| 持 ち 物 | 運動のできる服装、汗ふきタオル、飲み物 |
| 定 員 | 30人(先着順) |
| 対 象 | 市内在住または在勤で16歳以上の方 |



新型コロナウイルス感染症拡大により、
教室が延期または中止となる場合があります。

年末年始の新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。
風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず外出される場合にはマスクを着用していただくようお願いいたします。

年末の発熱等診療医療機関は静岡県ホームページを確認、または静岡県発熱等受診相談センター(050-5371-0561)へお問い合わせください。

URL <https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-420a/kansen/new-cov.html>



袋井市では、医療機関に陽性者が集中する現在の状況を改め、医療機関を経ることなく、県が行うその後の公的支援(健康観察、食糧支援、療養証明の発行サービス)が受けられるよう、「自己検査支援事業(抗原検査キットの配布)」を行っています。
年始につきましては、1月4日(水)より開始いたします。

※日曜・祝日、年末年始(12/29～1/3)の配付はございません。

上記の発熱等診療医療機関をご確認ください。

URL <https://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/soshiki/9/1/korona2/10223.html>



問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp