



立秋を過ぎても居座る猛暑ですが、今年はコロナの影響で各地の夏祭りや花火大会は中止が相次ぐ寂しい夏となりました。だからと言って家にこもりっきりにならず、熱中症には十分注意しながら身体を動かす事を心掛けてみましょう。



防災勉強会のお知らせ

美咲町の提案型事業の採択を受け、今年度は共助の為の勉強会を定期的開催していきます。皆さまのご参加をお待ちしています。

日時：令和2年8月25日(火)

PM7:00~9:00

場所：柵原総合文化センター大ホール

コロナ感染予防対策をしたうえで

ご参加をお待ちしています。

申込締切：8月24日(月)



笑いヨガ 体験教室



8月27日(木)



笑いヨガとは『笑いの体操』と『ヨガの呼吸法』を組み合わせた健康法でインドの医師Dr.マダン・カタリアが1995年に考案しました。笑いをエクササイズにしたユニークな健康法です。



笑ってコロナを吹き飛ばせ～

時間：10時～11時30分
場所：柵原総合文化センター大ホール
金額：500円 締切：8月26日(水)
講師：松田道明先生

副作用ゼロの笑いの力

幸せホルモン

- 免疫力UP
- 美肌効果
- 不眠解消
- 鎮痛効果
- 有酸素運動
- うつ克服
- 血圧低下
- 認知症予防



マスク・飲み物・タオルをお忘れなく！

sleep well よく寝る

eat well よく食べる

don't touch your face 目鼻口をさわらない

wash your hands frequently ひんばんに手を洗う

stay home when you're sick かせ気味なら休む

cover your nose and mouth 鼻と口をおおう

maintain social distancing 距離を取る

感染予防のために、できること。

All we have to do to prevent infection is simple.
新型コロナウイルス | COVID-19

facebook

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>



ありがとうございますおかげさまで7月31日現在ページへのいいねが818件になりました。これからも、どしどしホットな情報を投稿しますので皆さんひきつき宜しくお願ひします。m(_)_m

～～お盆休みのお知らせ～～

8月13日(木)～8月16日(日)までお盆休みとさせていただきます。よろしくお願ひします。

2020年度の会員申込を受付けております。

新年度会員申込受付を開始しています。今年こそ何か始めよう・身体を動かそうと思う方チャンスです。各教室の再開につきましては事務局までお尋ね下さい。

スポレクニュース

第181号
Aug 8 2020

8月10日発行
NPO法人
スポレク柵原
〒708-1533
岡山県久米郡
美咲町久木
200-8

tel 0868-62-1165
fax 0868-62-1197

