

2024年度  
第11回

参加料  
無料

健康スポーツセミナー  
「冬に負けない免疫力」  
～適度な運動で免疫力を高めよう～

日時

2025年  
2月11日 火・祝 10:30-11:30

定員

先着15名 ※2月1日(土)より、窓口またはお電話にてお申込みいただけます。

対象

どなたでもご参加いただけます

内容

認知症予防に効果的な脳トレ及びご自宅でもできる簡単なエクササイズを中心に行います

持ち物

動きやすい服装・飲み物・室内シューズ

講師

篠原 慶太(健康運動指導士)

ご予約  
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール  
香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821