

運動と栄養で免疫力向上する身体作りをしよう！

コロナに 負けない法則

参加費
無料



10.30 2022



11:00 - 12:00

場所

れんげじスマイルホール
スポーツゾーン

対象

小学生以上～大人

定員

25名 ※最小催行人数：1名

持ち物

飲み物、動きやすい服装（運動の実技があります）

締切

2022.10.28 (金)

主な内容

- POINT 01 新型コロナの最新情報を学べます。
- POINT 02 すぐに実践できる感染対策方法をお伝えします。
- POINT 03 感染予防、重度化予防の体操を行います。
- POINT 04 免疫力向上のための栄養についてお伝えします。

医師、理学療法士、栄養士といった各専門家が
コロナに負けない身体作りを助言します。

講師

医療社団法人 聖稜会
聖稜リハビリテーション病院

医師 岡田 真司

理学療法士 山本 卓

管理栄養士 桑高 智里



れんげじスマイルホール キッズパーク

〒426-0018 静岡県藤枝市本町1-2-1

お問い合わせ 054-641-7715

受付 10:00～17:00

ご利用時間 (プレイゾーン) 10:00～10:55、11:00～12:00、12:30～13:25、13:30～14:30、15:00～15:55、16:00～17:00

休館日 毎週木曜日 年末年始
(※木曜日が祝日の場合は閉館し、翌日を休館日とします。)

詳しくは WEB で

れんげじスマイルホール 検索

詳しくは
ホームページを
ご覧ください！



《フィットネス・エキスパートナー》



れんげじスマイル
ホールキッズパークは
ティップネスが
運営しています。



アクセスについて

《車でのお出かけの場合》
駐車場はキッズパーク隣の「蓮華寺池公園第2駐車場」が便利です。
※駐車場は大変混雑しますので、お時間に余裕を持ってお越しください。
《バスをご利用の場合》
JR東海道線「藤枝駅」から、しずてつジャストライン中部国道線にご乗車いただき(約10分)、「蓮華寺池公園入口」バス停にて下車いただき、徒歩約4分です。



新型コロナウイルスによる感染症拡大予防、防止のため「利用制限」を設けております。ご利用前に必ずホームページの「最新ニュース」欄のご確認をお願い致します。

主催 指定管理者 株式会社ティップネス