

寒い冬も元気に過ごそう！
その為に！しっかり健康管理をしましょう！

参加
無料

免疫力向上 講習会

寒さや感染症に対抗する強いカラダづくり

体調管理を能動的に行うために、
正しく知っておきたいポイント

「食事」「運動」「睡眠」「メンタル」「環境」

講師：灘田 利明さん
(大塚製薬株式会社)

参加者には、毎日の手軽な
コンディショニングに
“ボディメンテドリンク”
サンプルをプレゼント！！



2023年12月7日(木)
11:00～11:30

会場：健康スポーツセンター 1階
(チャレンジこざかなくんアリーナ)

視聴覚室

対象：どなたでもご参加いただけます

●申込方法● 定員：25名

当日受付（事前申込不要です）※用紙の記入等もありません

※25名を越える参加希望があった場合、プレゼントは先着順となります。

各SNSも
チェック！

問い合わせ先

こざかなくんスポーツパークびんご (びんご運動公園)

TEL. 0848-48-5446

〒722-0022尾道市栗原町997

Instagram



Facebook



<http://bingo-sportspark.com>