

参加費
無料

コロナ禍でもスポーツしよう！

-スポーツ活動と防衛体力について-

2021年**3月20日** (土祝) 10:00-11:30



新型コロナウイルス感染症に疲弊する世の中、新しい生活様式による日常が始まっています。カラダの状態をいつも知り、メンテナンスをすることがこれからの時代に必要な「体調管理力」です。そのために、カラダを守り、カラダをつくるコンディショニングやスポーツ愛好家のためのスポーツ活動とスポーツ障害を専門家から学びます。

会場

ユーピーアールスタジアム 第一会議室
(宇部市恩田町四丁目1番4号)

内容

カラダを守り、カラダをつくる

生活習慣の乱れや加齢など体調の変化により免疫力が下がると、体調不良を起こしやすくなります。免疫力低下の理由とアップの方法、免疫と腸の関係、植物由来の乳酸菌B240のお話を絡めながら健康維持のためのコンディショニングについてご説明します。

コンディショニング運動実技紹介

スポーツ愛好家向けの体調管理に必要なコンディショニング運動を紹介します。



定員

30名
※先着順となります

参加者特典

大塚製薬協賛
「ボディメンテ」
各商品プレゼント！



申込方法

氏名・連絡先電話番号を添えて、
下記「申込先」へご連絡ください(締切：3/18)

★新型コロナウイルス感染症防止のためのご協力をお願いします

- ①必ずマスク着用をお願いします。②体調に不安がある場合や風邪症状がある場合は参加の自粛をお願いします。
- ③新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合があります。

【申込み・問合せ先】(一社)宇部市スポーツコミッション

TEL : 0836-39-7653 (平日 9:00~17:00)

FAX : 0836-39-6584 MAIL : info@ube-sc.jp



後援：宇部市