

暑い夏を乗り切る！ 運動のコツと対策

2026
7.11 (土)
11:30 - 12:15

入場無料・要予約

〈 定員20名 〉

場所 カラダテラス海老名 セミナールーム

これからの暑い夏、外での運動は熱中症や脱水のリスクが高く、とても危険です。しかし、夏こそ上手に運動を取り入れることで、夏バテ予防や代謝アップなど嬉しい効果がいっぱい！

こんな内容が学べます！

プロが直伝！
涼しい自宅で
安全にできる
効果的エクササイズ

暑い夏を
乗り切るための
「やるなら！」
の工夫と対策

知ってお得な
公共施設の
賢い利用方法

体のプロである
理学療法士が、あなたに合った
夏の健康習慣をプロデュース
します。ぜひお気軽にご参加
ください！



お
申
込
み

カラダテラス海老名

お電話または予約フォームよりご予約ください。
※定員に達し次第、ご予約を締め切らせていただきますので、ご了承ください。



046-292-1311

電話受付時間 8:30～17:00
予約締切 6/26 17:00まで

予約
フォー
ム

