



新型コロナウイルス（COVID-19）に負けない体づくり

仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科佐々木研究室&地域貢献研究センター

気づく

- コロナが怖くて外に行けない
 - 家にいると運動不足・運動習慣がない
 - 何を食えば体にいい？
 - 免疫力アップってどうするの？
- からだを動かす機会や食について学ぶ環境は、身の回りにたくさんあります。
それが「いつなのか？」「どこなのか？」
ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



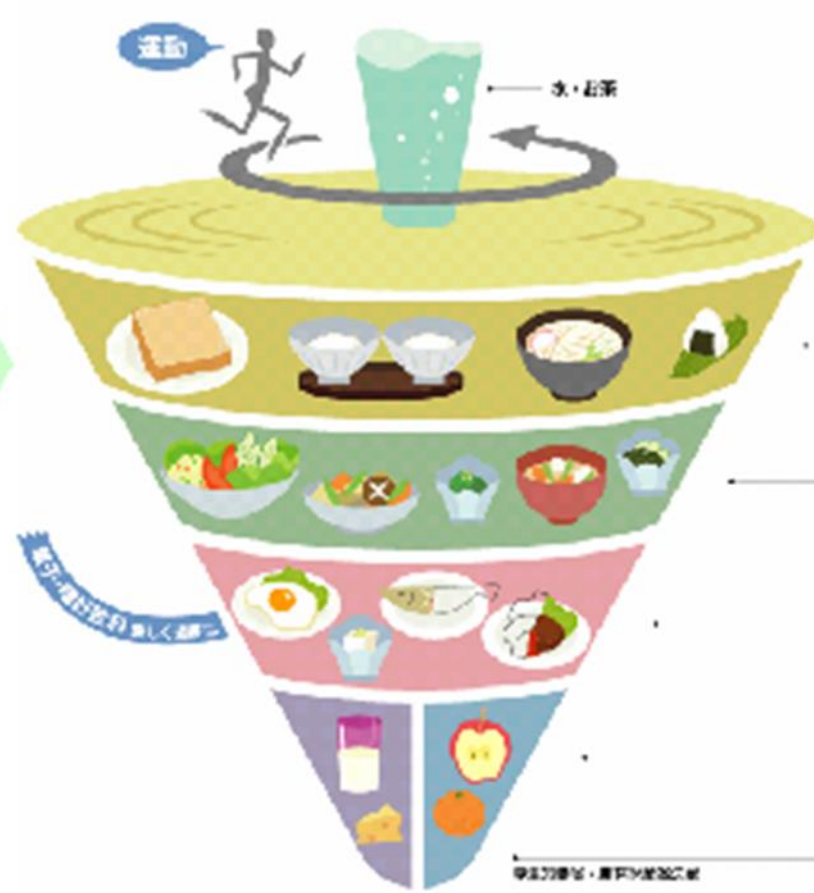
参加者の声：
ひざが痛くて曲がらないのよね～
足が痛くて、正座がつかいわ～



参加者の声：
食事についても勉強できるんだね

食事バランスガイド

あなたの食事に大丈夫？



一緒に行くと、
楽しさや喜びが一層増します。

つながる

達成する



参加者の声：
本格的なインストラクターの先生と1人1人に先生さんがついて見てくれるんだ！

参加者の声：
定期的にやりたいですね！

始める

私たち学生と一緒に
ヨガを始めませんか？



参加者の声：
仕事で疲れていたのが、ヨガをして体が軽くなった

呼吸が
大事



募集！

仙台白百合女子大学の学生とfeelヨガを体験しませんか？
活動量をあげて食事に注意し、コロナに負けない体づくりを！