

参加費無料 アスマイルポイント付き!

令和6年度

からだの健康セミナー

高血圧や糖尿病、脳血管性疾患などの生活習慣病は、日々の運動習慣や食生活などと大きく関係しています。

日常生活で健康を気づかう機会が少ないかたも、このセミナーをきっかけに、生活習慣病予防に効果的な運動・食事に関する話を聞いて、家庭でできる運動を体験してみませんか？

運動



- 第1部
血流がよくなる全身運動
岡島めぐみさん
(フィットネストレーナー)

と

食事



- 第2部
管理栄養士による健康セミナー
～健康的な血管にするために～
スギホールディングス株式会社(管理栄養士)

血管年齢測定もできます！

11月28日(木)

13時30分～16時00分

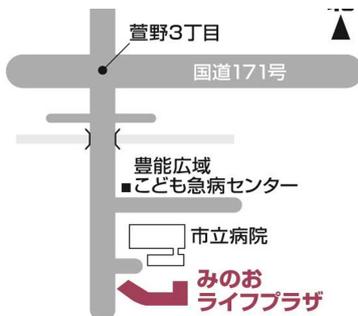
対象 箕面市内在住のかた

注意 運動できる靴・服装でお越しいただき
フェイスタオル・飲み物をお持ち下さい。

場所 みのおライフプラザ
2階大会議室

定員 50人(先着順)

申込 11月11日(月)から申込フォームで



*お車で越しのかたは第3駐車場をご利用いただき
駐車券を会場にお持ちください。

(みのおライフプラザ総合窓口へ電話申込も可)

みのおライフプラザ総合窓口 ☎ 072-727-9550 FAX 072-727-3539

担当:健康福祉部 地域保健室 ☎ 072-727-9507