

参加費無料 アスマイルポイント付き!

令和5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・食事について学んでみませんか?

■第1回

からだが楽になる!
楽しい運動!

日時: 11月27日(月)

講師: 岡島 めぐみさん
(フィットネストレーナー)



■第2回

からだの中から
若返る!
健康的な食生活

お土産
付き

日時: 11月30日(木)

講師: 近畿中央ヤクルト
販売株式会社
(管理栄養士)



ぜひ両日ともご参加ください!

対象

箕面市内在住のかた

場所

みのおライフプラザ 2階大会議室
もしくは

無料アプリ Zoom によるオンライン配信
第2回は血管年齢測定のため会場参加のみ

時間

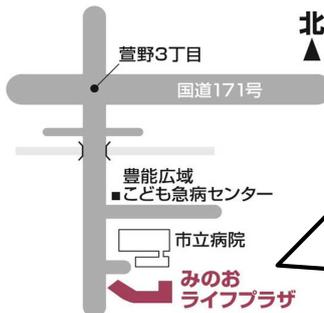
第1回 午前10時30分~11時30分
第2回 午後14時~15時30分
(受付は各回30分前から)

<会場での参加の場合>

みのおライフプラザ総合窓口まで
電話または logo フォームにて申込み
11月13日(月)から受付開始(定員各回30名)

<オンライン参加の場合>

前日までに logo フォームにて申込み
logo フォームはこちらの QR コードを読み
取って申込みください



第3駐車場を
ご利用ください
駐車券は会場
まで
持参してくださ
い



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