

# 10月健康講座のご案内

テーマ 《私にとってのちょうど良い体重》のヒント

時間 11時30分～ 場所 5階健康相談室

月	火	水	木	金	土	日
2	3 	4	5	6 	7 	8
9	10 	11 	12 	13 	14	15
16	17	18 	19 	20	21 	22
23 	24	25	26 	27 	28 14:00～ 活き幹健康講座	29
30 	31					



毎回、同じ講座を行っています。  
お気軽にご参加ください。



左記のマークの日は、  
健康講座を予定しております。



ちょうど良い体重って、どのくらいでしょう。  
健康診断を受けてくださっている皆様はご  
存知ですか。まずは、そこから始めてみま  
せんか？

最近体重が気になる方、お気軽にご参加ください。

1分間でできる運動も紹介しています。  
あなたの1分が変わることで、来年のあなたは  
ちょうど良い体重になれるかもしれませんよ。  
まず、1分間始めてみませんか！！

