

12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
				1 	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	29	30	31

 左記のマークの日は、健康講座を予定しております

毎回、同じ講座を行っています。
お気軽にご参加ください。



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、体重の気になる方はご参加ください。

1分間でできる体操もご紹介しています。
まずは、1分から始めてみませんか。

