

1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 14:00～ 活き粋健康講座	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。