

2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 <small>14:00～ 活き粋健康講座</small>	25
26 	27 	28				



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。