

4月健康講座のご案内

テーマ 体内の老化を防いで、いつまでも健康で若々しく！

時間

①11:00
③11:40

②11:20
④12:00
(1回15分)

場所 5階健康相談室

予約不要
無料

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 	4 	5 	6 	7 	8
9 	10 	11 	12 	13 	14 ホンダレディース 健診	15
16 	17 	18 ホンダレディース 健診	19 	20 	21 14:00~ 活き粋健康講座	22
23 	24 	25 	26 	27 	28 ホンダレディース 健診	29
30	 左記のマークの日は、健康講座を予定しております。					

日によってお話しする内容が変更になることがあります。
お気軽にご参加ください。



健康寿命という言葉は、皆様はご存知ですか？
同世代でも若々しい人もいれば、老けこんで見える人もいます。
その差はどこからくるのでしょうか？

健康寿命を延ばすには、美味しく食べ、体を動かし、ストレスをためないことが大切です。
日々の生活の中から、できそうなことをみつけて始めてみませんか。
生活改善のきっかけ作りに、ぜひご利用下さい。

