

予約不要
参加費無料

三二健康講座

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 **①11:00 ②11:20 ③11:40 ④12:00 (1回15分)**

場所 **5階健康相談室**

通常テーマと季節に合わせたテーマを
ご用意しております♪
お客様のご希望によって、お話しする内容を選ばせて
いただきます。お気軽にご参加ください。



健康寿命という言葉、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。

今月のテーマ

ストレスに負けるなっ！

もっと詳しく、ご自分に合った内容を聞きたい方には、
個別に**健康相談 (税込 3,780円)** も行っております。
希望者には6か月のフォロー付です！

お気軽にお問い合わせください。

