

# 7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 14:30～ 活き粋健康講座	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？

健康を維持するためには、美味しく食べることが  
大切です。〇〇はダメではなく、ヒントの中から  
できそうなことをみつけて始めてみませんか。

季節のお料理もご紹介致します。コンビニや  
スーパーで便利な食材を見つけましょう。