

9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 	30 14:00～ 活き幹健康講座	



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？

最近体重が気になる方、お気軽にご参加ください。

1分間でできる運動も紹介しています。
あなたの1分が変わることで、来年のあなたはちょうど
良い体重になれるかもしれませんよ。
まず、1分間始めてみませんか！！

