

11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 14:00～ 活き粋健康講座	26
27 	28 	29 	30 			

 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、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分間が変わることで、来年のあなたは
ちょうど良い体重に変身できるかもしれませんよ。

そうだ！健診で変身してみよう