

## 3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  | 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？  
最近、体重の気になる方はご参加ください。

1 分間でできる体操もご紹介しています。  
まずは、1 分から始めてみませんか。