

「目指せ！いきいき健康講座」

❖令和5年4月からリニューアルして、健康講座を開催致します。
下記の日程で開催致しますので、健康面で相談したい方、身体を動かしたい方
など、気軽にご参加下さい。お待ちしております ❖❖

場所: ONE FOR ALL 横浜(旧戸塚区役所跡地)
時間: 14:30~15:30 (14時15分受付開始です。)
内容:管理栄養士による食生活アドバイスや健康情報
現役のアスリートによる運動の実践など



食事のバラ
ンスはいか
がですか？

【年間スケジュール 定員 20名】

2023年 4月11日(火)	5月11日(木)	6月8日(木)	7月13日(木)
8月17日(木)	9月14日(木)	10月12日(木)	11月9日(木)
2024年 12月14日(木)	1月11日(木)	2月8日(木)	3月14日(木)

- 参加費は無料・どなたでも参加できます。
※身体を動かしやすい服装でお越し下さい。
- 参加希望の方は電話か QR コードからお申し込みください。
※お申込み締め切りは、実施日の2日前までとなります。

* **オンライン(zoom)**にても参加できますので、ご希望の方には

QRコードからお申し込みして下さい。

メール返信にて、**IDとパスワード**をお知らせ致します。

お申込みをお待ちしております。



戸塚共立メディカルフィット健診センター 栄養科
電話 0120-733-153 (ガイダンス3)

楽しく身体を動
かしませんか？



ONE FOR ALL 横浜 Map