

募集

健康のための生活習慣改善講座を開催します

10月13日開催の「健康フェスティバル」で、ベジチェック、骨密度などいろいろな測定を経験された方、普段の生活で健康が気になる方に来て頂きたい講座です。



健康な生活を続けるため、これまでの生活習慣を見直し、変えていくためのヒントがいっぱい。



健康フェスティバルの測定で不安に思うことや改善したいことがある方はぜひ！！

【日 時】 **12月19日(木) 13時30分～15時00分**

【場 所】 御園コミュニティセンター 大会議室

【講 師】 大田初代さん（管理栄養士）

坂梨裕美さん（健康運動実践指導者）

藤村萌恵さん（東近江市保健センター）

【講座内容】 骨密度、ベジチェック、インボディー、ウォーキング教室などの結果をもとに、これからの健康づくりの講座

【募集人員】 先着30名

【受講料】 200円

【持ち物】 健康フェスティバルでの測定結果があればご持参ください。

【申込締切】 12月13日(金)までに御園コミュニティセンターに電話で申し込んでください。（受付時間 平日 9:00～17:00）

（御園コミュニティセンター TEL 22-0503、IP 050-8034-0503）

【共 催】 健康専門家会議（御園地区まちづくり協議会）

東近江市保健センター