

けんこう倶楽部のご案内

(健康教室)



みんなで楽しく、無理なく続けられる運動や食生活の知識が学べます。

7月23日(水) 13:30~15:00

「健康診断結果を健康づくりにつなげよう」

担当：保健師

8月27日(水) 13:30~15:00

「普段の食事をヘルシーにするコツ」

担当：管理栄養士

9月24日(水) 13:30~15:00

「安全で効果的な運動をしよう」

担当：健康運動指導士

10月22日(水) 13:30~15:00

「毎日の食事で健康を守ろう！」

担当：管理栄養士

11月26日(水)

『「血圧」「血糖」「血中脂質」ちょっと高めを
生活習慣の見直しで改善しよう!』

担当：未定 (皆様のニーズに応じて決定します)

実施場所：(財)兵庫県健康財団 健康づくり室(2階)

参加費：1回 1,575円 (当日ご持参下さい)

お申込み：健康財団受付もしくは、健康指導課に
お電話(078-512-5075)でお申込みください。

予約確認後、受講証をお送りします。