

高知県立大学健康長寿センター体験型セミナー

生活習慣を変えるのは難しいと思いますか？食事や運動など、
「これならできそう」な工夫を知って、元気に長生き！！

講演・楽しみながら学ぶグループワーク

ちょっとの工夫で体いきいき！！

—元気に長生きするコツ教えます—

講師 高樽 由美

(高知県立大学 看護学部)



終了後

体験コーナー

あります！

血糖値、血管年齢など
測ってみませんか？!

平成28年12月10日(土)

午後1:30～3:00 無料

安芸市健康ふれあいセンター「元気館」
1階 健診待合ホール

お問い合わせ・申し込み先 安芸市健康ふれあいセンター「元気館」

電話：0887-32-0300

FAX：0887-32-0301