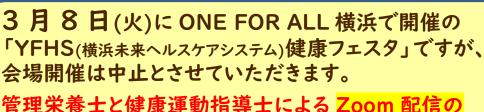


日(火)開催午前9:30~12時まで



管理栄養士と健康運動指導士による Zoom 配信の 、ルスケア講座は開催いたしますので、お気軽にご参加くださ







健康運動指導士による 運動教室



① コグニサイズで認知症予防

管理栄養士による メタボ予防・改善教室

午前 10:30~11:00

② コロナに負けない!

健康づくりの為に何を食べますか?

健康運動指導士による 運動教室

午前 | 1:15~11:45

③ メタボリックシンドロームを予防しよう



