

「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、健康講座を開催しております。
 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、
 どなたでも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**

【年間スケジュール 定員 20名】

☆健康フェスタ開催

食事のバ
ランスはいか
がですか？

8月17日(木)	9月14日(木)	秋のウォーキング 10月12日(木)	11月21日(火)
12月14日(木)	2024年 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。

私と一緒に、楽
しく身体を動か
しませんか？



* **オンライン(zoom)** に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ネスセンター 栄養科
 電話 0120-733-153 (ガイダンス 4)

ONE FOR ALL 横浜 Map

* **特定保健指導の支援**も随時、健診センター内やオンラインでも支援
 を行っています！利用券をお持ちの方は、気軽にお申し込みください！