



# 目指せ！いきいき健康講座

✿毎月、健診センターでは、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】

食事のバラ  
ンスはいか  
がですか？

<b>2024年</b> <b>1月11日(木)</b>	<b>2月 8日(木)</b>	<b>3月14日(木)</b>	<b>4月11日(木)</b>
<b>柏尾川</b> <b>ウォーキング</b> <b>5月9日(木)</b>	<b>6月13日(木)</b>	<b>7月11日(木)</b>	<b>8月8日(木)</b>



○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。

\* **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。



私と一緒に、楽  
しく身体を動か  
しませんか？



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！