



目指せ！いきいき健康講座

プレゼント
あります！

❖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(戸塚小隣)**

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？



柏尾川 ウォーキング 5月9日(木)	6月13日(木)	7月11日(木)	8月8日(木)
9月12日(木)	柏尾川 ウォーキング 10月10日(木)	☆健康フェスタ 11月 予定	12月12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。

***オンライン(zoom)**でも参加できますので、ご希望の方は

QR コードからお申し込み下さい。

メール返信にて、**ID とパスワード**をお知らせ致します。

↓皆様のご参加を心よりお待ちしております！



LINE 登録しませんか？
健康情報や講座の情報を
お伝えします！



私と一緒に、楽
しく身体を動か
しませんか？



戸塚共立ゲイカライト健診センター 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！