



目指せ！いきいき健康講座

お楽しみ
プレゼントあり！

❖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、どなたでもお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20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

日程	9月12日(木)	柏尾川ウォーキング 10月10日(木)	11月14日(木)
12月12日(木)	2025年 1月9日(木)	2月13日(木)	3月13日(木)

食事のバランスはいかがですか？



- 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。

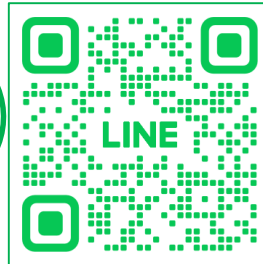
楽しく身体を動かしてみませんか？



* **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。



LINE 登録しませんか？健康情報をお伝えます。



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)



* **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！

ONE FOR ALL 横浜 Map