

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(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あります。



食事のバ
ランスはい
かがですか？

【年間スケジュール】定員 20 名

2025 年

3 月 13 日(木)

4 月 10 日(木)

柏尾川ウォーキング

5 月 8 日(木)

6 月 12 日(木)

7 月 10 日(木)

8 月 21 日(木)

9 月 11 日(木)

10 月 9 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。

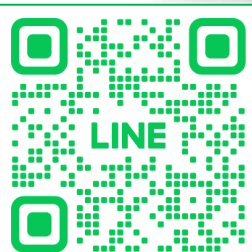
○参加希望の方は電話か下記の QR コードから
お申し込みください。

※お申込み締め切りは、実施日の 2 日前までとなります。

↓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
をお伝えします。



戸塚共立メディカルサポート健診センター 栄養科
電話 0120-733-153 (ガイダンス 4)



楽しく身体を動かしませんか♪



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！