



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 会議室**

時間: **14:30~15:30** (14時20分受付開始)

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



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 8 月 21 日(木)	9 月 11 日(木)	10 月 9 日(木)	柏尾川ウォーキング 11 月 13 日(木) * 雨天は会議室
12 月 11 日(木)	2026 年 1 月 8 日(木)	2 月 12 日(木)	3 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。

↓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♪



*** 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(戸塚小 隣) Map