

無料

生活習慣病予防教室

【日時・内容】 20:00~21:00

- ① 11月30日（月）減塩について
- ② 12月21日（月）冷えについて
- ③ 1月18日（月）バランスの良い食事
- ④ 2月15日（月）質の良い睡眠
- ⑤ 3月15日（月）喫煙について



【場所】

J:COM ホルトホール大分1F

健康フラザヘルスアップルーム



【定員】 先着 24名

【対象】 働き世代の方々を中心にすべてのの方々

【持ち物】 室内履き・タオル・蓋つきの飲み物

【内容】 各回のテーマについて、楽しく分かり易くお伝えします。健康増進のためのご相談にも保健師が応じます。テーマに沿った、楽しい運動教室も同時開催します。家でも出来る運動をご紹介します。歩得（あるとっく）対象！

【申込・お問い合わせ】 お電話または

直接トレーニングルームまでお気軽にどうぞ。

097-576-8883

