

「くらし」と「からだ」を 整える講座

Vol.3 GENKI” 元気” 生活をおくるために



～代謝と脂肪～

講師：花王株式会社

1月13日 (土) **10:00～11:00**

食事の選び方や運動は、日々積み重ねて
いくことで効果が出てきます。

「年末年始食べ過ぎちゃったかも？」

「そろそろ運動の習慣つけないとなぁ…」

いつまでも元気で健康的なからだでいるために、
今日から始めてみましょう！



場 所：大豆戸地域ケアフラザ 対 象：どなたでも
多目的ホール

定 員：20名（要申込・先着） 参加費：すべて無料

お問い合わせ：大豆戸地域ケアフラザ

TEL 045-432-4911