

免疫力を高めるために
どうしたらいいの？

フレイル予防
どうしたらいいですか



元気に長生きの秘訣!

令和3年

10月17日(日) 13:00~15:00

参加費無料

『健康とは?』『生活習慣病って?』『健康阻害要因とは?』

健康は宝もの、人生100年時代、いつまでも健康で元気に暮らしていきたいですね。今回の交流ワイワイ会は、健康管理士一般指導員の方に健康寿命についてお話しをしていただきます。ワイワイ楽しくグループワークも行う予定です。

場所

川崎市母子・父子福祉センター
サン・ライヴ

申込
方法

10/5(火)までに
各地区会長へお申込みください

企画

多摩地区グループたま

健康管理士一般指導員とは
栄養、ストレス、運動など毎日健康な
日々を送る上で必要な知識を習得した
健康のスペシャリストです

※各自マスク着用、検温、手洗い、消毒など感染予防にご協力ください。