

8月
新規開講

健厚マイスター講座



「カラダにいいこと始めたい!」「健康に関する情報いっぱいありすぎて」とお考えの方に、健康づくりに役立つミニ講座を開講します。

話を聞いて「できること」みつけることから始めませんか?

講座は毎回違うテーマで年5回開講!!

講演だけでなく食事のワンポイントアドバイスや健康チェックなど

楽しく♪元気に♪健康づくりのお手伝い。

お友達を誘ってぜひご参加ください。



8月

平成28年8月20日(土) 10時~11時半
『スキンケア(未然に防ごう皮膚トラブル)』



10月 『社会福祉制度』



12月 『感染予防』



29年
1月 『お薬の話』



29年
3月 『糖尿病』

※内容は変更されることがあります

スケジュール

10:00~テーマの話

10:45~食事ワンポイント
レッスン

11:10~健康チェックなど

☎ 問合せはこちらまで

TEL 099-256-1135

FAX 099-252-5632

担当部署 厚生連健康指導課