ひょうごまるごと健康チャレンジ 2018

からだ　はじめ・はかる

健康チャレンジ応援講座

参加費無料！

受講者募集中！

☆誰でもご参加いただけます！

①画像で確認「生活習慣病を改善せよ！」

講師：共立病院　放射線科　検査技師

酒・たばこ・肥満・塩分過食などが与える身体への悪影響を画像から感じ取ってください。

日時：9 月 25 日（火）午後 2 時～3 時

場所：生協本部（姫路市双葉町 10 番地）1 階会議室

②「フレイルチェック」と「ロコモ予防」で高齢期をいきいきと！

講師：共立病院　リハビリテーション科スタッフ

フレイル予防とロコモ予防は健康寿命を延ばす大切なポイントです。身体機能のチェックや必要な運動などの対策を一緒に考えましょう！

日時：10 月 30 日（火）午後 2 時～3 時

場所：生協本部（姫路市双葉町 10 番地）1 階会議室

気軽に来てな～
みんなで勉強しよ。

ひょうごまるごと健康チャレンジ応援講座　お申込み用紙

締め切り：各回前日まで（各回先着 40 名様にて締切ます）

お名前	ご住所（支部名）	お電話番号	ご希望応援講座（〇を付けて下さい・複数可）
			1　2
			1　2
			1　2

組合員サービス部　☎079-285-3399　FAX079-285-3406