

人生100年時代の講演会

「病気に負けない生活習慣」等の健康講座

講演の内容

- | | |
|----------------------|------------------|
| (1) 人は、なぜ病気になる？ | (2) 体の仕組みと病気の仕組み |
| (3) 免疫力に影響する生活習慣 | (4) 健康腸寿 |
| (5) ロコモティブ・シンドロームを防ぐ | |
| (6) 予防の考え方 | (7) マスクシンドローム |

【日 程】 令和4年1月8日(土)

【時 間】 午後1時30分～2時30分

【場 所】 都賀コミュニティセンター2階 (講習室2, 3)

【参加費】 100円 (資料代、当日に会場で集金します。)

【講 師】 健康管理士 茂木 成 先生

【定 員】 15名 ※先着順

都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話・FAXで、氏名と電話番号をお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

千葉市若葉区都賀4-20-1

TEL : 043-233-4211 FAX:043-233-8204