

アラフィフから始める 健康寿命を延ばす方法

参加
無料



日時

平成30年 11月3日(土) 10:00~11:30

開催場所

草津市立 まちづくりセンター 202会議室
(西大路町9番6号)

講師

薬剤師 農学博士 松本 公平 氏

内容

健康寿命を延ばすために
気を付けるポイントについて解説します。

参加対象

どなたでも参加できます(要申込)。

定員

20名程度

申込・問合せ

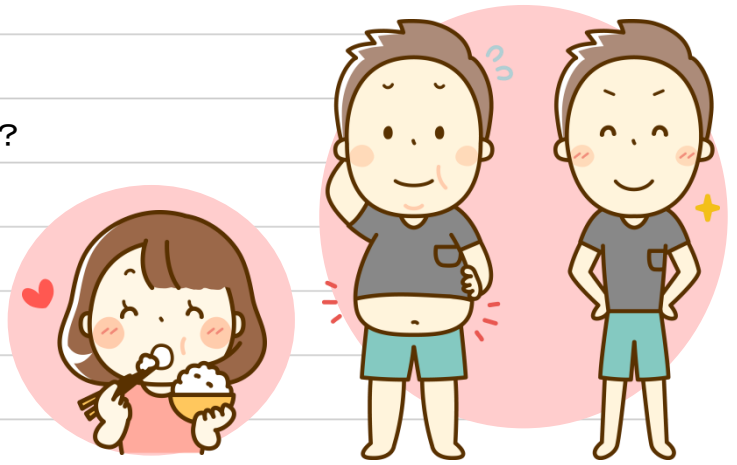
公益財団法人 草津市コミュニティ事業団 まちづくり振興課
TEL :077(565)0477 FAX :077(562)9340
E-mail : com-com@mx.biwa.ne.jp

もちろん、
アラフィフの方以外も
お待ちしております！



講座の内容

- ◆ 健康寿命を縮める主な要因は？
- ◆ 健康寿命を延ばすためには？
- ◆ 健康寿命を延ばすための食事は？
- ◆ 心の健康を保つためには？
- ◆ どんな運動をすればいいの？
- ◆ 骨を強くする方法は？



講師紹介

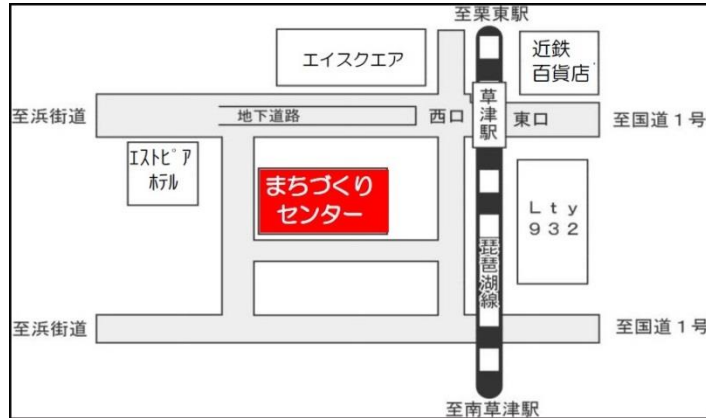
薬剤師 農学博士 松本 公平 氏
60歳まで製薬会社でつとめ、
今は調剤薬局の薬剤師さんをされています。

会場

草津市立まちづくりセンター
草津市西大路町9番6号 TEL 077-562-9240

【アクセス】
JR草津駅西口から琵琶湖方面に直進 約200m

※会場には駐車場がわずかしかなかったりありません。(うち1台は障害者用)できるだけ公共交通機関、または自転車・バイク・徒歩でお越しください。



申込

申込受付は11月2日(金)まで

| | | | |
|---------|---|-------|--|
| ふりがな | | 電話番号 | |
| お名前 | | FAX番号 | |
| 住所 | 〒 | | |
| メールアドレス | | | |

※ 皆さまからお預かりする情報は本事業に関する連絡や事業団事業の案内のみに使用させていただきます。

申込・問合せ

公益財団法人 草津市コミュニティ事業団 まちづくり振興課
TEL :077(565)0477 FAX :077(562)9340
E-mail : com-com@mx.biwa.ne.jp

