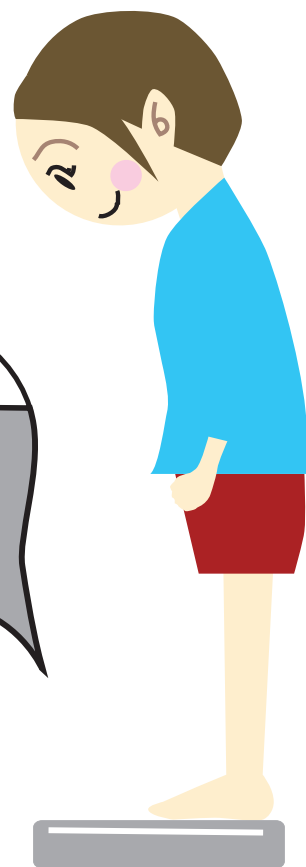


健康づくりの基礎知識



より楽しく、効率的な健康づくりに
役立つお話をきいてみませんか。
自分の身体の現状を「はかる」こと
から、理解を深めましょう。

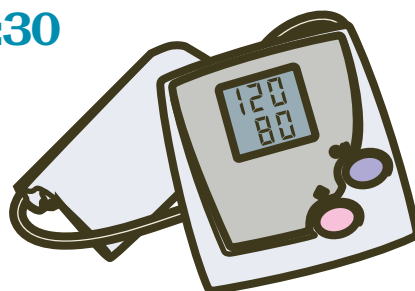
8月22日 (火) 19:30 ~ 20:30

現状を知るためにはかる

体重計・体組成計・血圧計など

健康に食べる

基礎代謝に基づいた適量の食事と
栄養バランス・カロリーコントロール



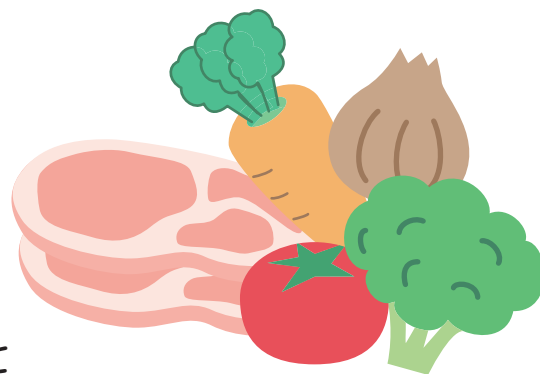
9月12日 (火) 19:30 ~ 20:30

健康に動く

食べた分をその日のうちに消費するように
カロリーをチェック

健康に眠る

良質な睡眠によって仕事や学習の効率 UP と
肥満予防



会場 秋田県ゆとり生活創造センター「遊学舎」研修室 6 (蔵)

講師 平成 27 年度秋田県はつらつシニア発掘事業
(株)タニタ秋田 OB 元メディカル営業担当 石川文善

参加費 200 円 (資料・飲み物) 要申し込み 定員 15 名

申込方法 お名前・お電話番号を
下記電話番号までお知らせください。

主催・問合せ NPO 法人あきたパートナーシップ
〒010-1403 秋田市上北手荒巻字堺切 24-2
TEL:018-829-5801 FAX:018-829-5803