

横浜信用金庫反町支店・反町地域ケアプラザ共催

元気なからだづくりに
必要な栄養学を学ぶ

健康講座

R8.10/13 (火)
10時～12時



こんなお悩み
ありませんか？

- ✓ 歩く速度が遅くなった
- ✓ ペットボトルのフタが開けにくくなった
- ✓ 半年で体重が2～3kg減った
- ✓ 食事に偏りがある
- ✓ 物忘れがある



いつまでも健康に過ごすためには
毎日の食事、運動が大切です！
健康な身体に必要な栄養学を学び、
楽しく運動をします。

しっかり
栄養

楽しく
運動

ポイント
社会
参加

貯筋運動を体験してみよう

開催場所

横浜信用金庫反町支店 3階会議室

参加対象：階段の昇降が可能な方

定員：25名程度 参加費 無料

お金は使えばなくなるが、
筋肉は使えばふえる
始めよう貯金と貯筋



ご予約
お問い合わせ

横浜信用金庫反町支店 045-321-1331

反町地域ケアプラザ 045-321-8004