

小樽市医師会主催
第3回小樽市民病気予防セミナー

今回は昨年に続き、社員食堂で有名なタニタの管理栄養士を講師にお迎えし講演会を開催いたします。運動機能やからだの若々しさを保つために日々の食生活で実践できるポイントや、手軽にできる運動についての紹介をいたします。

参加事前申込みは不要です。直接会場にお越しください。
昨年「とても分かりやすいお話」と好評をいただきました。
多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

記

日 時 平成30年4月21日(土) 14:00～15:45
(13:30 開場)

会 場 小樽市民センター マリンホール
(色内2-13-5 TEL 25-9900)
※公共交通機関をご利用ください。

演 題 タニタの健康セミナー
～ ロコモ予防の食事学と簡単エクササイズ ～

講 師 株式会社タニタヘルスリンク

管理栄養士 阿部 千里 先生

※ 参加費無料・申込不要です。
ご参加された方には、粗品を進呈いたします。
(数に限りがございます。)

