

5月のけやき県民講座

参加
無料

人生100年時代の

骨の健康術!

「いつまでも自分の足で元気に歩きたい」そんな願いを叶える鍵の一つに「骨」があります。骨量の低下を防ぐには、日々の「食生活と年代にあった運動」が欠かせません。美味しく食べて、楽しく体を動かしながら、丈夫な骨づくりを始めましょう!

野菜ソムリエプロ 調理師
健康管理士上級指導員

講師：重田 健一 さん

日時：5月13日(水)
13時30分～15時30分

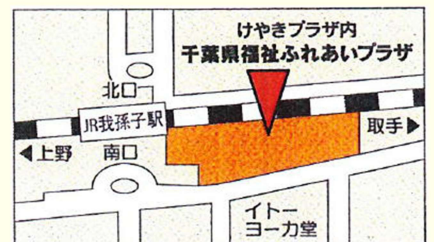
場所：けやきプラザ
7階 研修室



千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時

電話：04-7165-2886
FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。(受付は先着順60名まで)
直接ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。