

令和5年9月5日

広報委員長 岡本崇義

【9月度例会】

セミナー(リアル)開催のご案内

日時 令和5年9月20日(水) 16:00~17:00

場所 岡本無線電機株 2階会議室

※今回リモートにて対応は出来ませんのでご了承願います。

議題 『生活習慣病予防セミナー』

近年、過食や運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、高血圧や脂質異常症、糖尿病など複数の生活習慣病を発症する人が増加しています。

そういった方々に対し、日常生活での留意点や予防・改善する為の運動方法を紹介。

講師 高木道代氏

資格 管理栄養士・健康運動指導士

自治体・病院・スポーツクラブ・各法人にて健康全般の指導や講演活動を行う。

ご参加(聴講)ご希望の方は別紙の申込書にて9月15日(金)までに、KEP事務局までお申込み願います。

KE事務局 FAX 06-6643-4686

Email : infokep@abelia.ocn.ne.jp