

# 勤労福祉会館の

## 健康セミナー

### 自分の体を知って健康生活

健康診断結果で気になることがある。  
歳を重ねるごとに無理がきかなくなった。  
食生活はどんなことに気をつければいいの？  
元気に過ごすには、まず自分の体のことをすることが一番。  
受診した健診データを基に、保健師の先生がアドバイスいたします。  
健診を受けていないという方も大丈夫。  
この機会にあなたも健康生活へ。

- 日 時 平成 31 年 3 月 16 日 (土) 10 時～11 時 30 分  
(受付 9 時 45 分～)
- 場 所 文京区勤労福祉会館 1 階 第 1 創作室
- 講 師 保健師 篠崎 みどり先生
- 参加費 無料
- 定 員 10 名 (定員になり次第終了)
- 持ち物 ご自分の健康診断結果表 (お持ちでない方でも、  
お話をお聞きしてアドバイスいたします)
- お申込み・お問い合わせ  
平成 31 年 2 月 1 日 (金) より受付開始

文京区勤労福祉会館

文京区本駒込 4-3 5-1 5 ☎ : 03 (3823) 6711

