

ヤクルト健康セミナーのご案内

第2弾！ めざそう！「健康寿命」 「睡眠の質」について

日 時	5月26日（火） 10：00～11：00 受付開始 9：30より
会 場	いきいきセンター娯楽室（秦荘ラポール施設内）
参加費	無料
定 員	先着40名（申込締切5/22（金））
講 師	ヤクルト社員 京滋ヤクルト販売（株）
内 容	睡眠の質

- ・不眠を予防し睡眠の質を高めよう
- ・複式呼吸や効果的なツボ押し

健康測定：骨密度測定・血管年齢・酸素飽和度・握力測定



パンフレットとヤクルトの
配布があります。



公益社団法人 愛荘町シルバー人材センター

申込・
問合せ先

秦荘事務所 愛荘町安孫子 1216-1 (TEL) 0749-37-8277

愛知川事務所 愛荘町愛知川 13-2 (TEL) 0749-42-7079

(愛知川事務所は火、金の午前中のみ開設しています。)

ヤクルト健康セミナー参加申込書

会員番号	氏名	住所	連絡先 (TEL)