

参加費
無料!

いつまでも元気で、いきいきとした毎日を!

健康講座のご案内

より良い**睡眠**のための 健康管理

良い睡眠は、心と体の元気のもと。

今日からできる健康づくりと一緒に学びましょう!

日時



令和8年

9月18日(金)

時間

9:30~12:00

講師



ヤクルト様

内容



- ・より良い睡眠のための健康管理についてのお話
- ・握力測定
- ・血管年齢測定

場所



中央公民館「ゆいの森」

定員



30名(先着順)

握力測定

ご自身の筋力を
チェック!



血管年齢測定

血管の若さを
調べてみましょう!



対象者

多賀町シルバー人材センター会員と
会員のご友人
(入会を検討されている方)



持ち物

筆記用具

メモを取れるように
ご持参ください。



参加費

無料!

お気軽にご参加ください!

お申込み
お問合わせ

多賀町シルバー人材センター 事務局

☎ **48-8128**

お申込みは
お電話で
お願いします!



皆さまのご参加をお待ちしております!