

無 料!  
先着 30 名



「元気に仕事を続けるために!!」

## 健康セミナーのご案内

1. 日 時 令和 元年 9 月 1 9 日 (木) 14 時より 16 時半

2. 場 所 練馬区立勤労福祉会館 2F 会議室大  
練馬区東大泉 5-40-36

3. セミナー内容

・テーマ : 「元気に仕事を続けるために!!  
骨の健康は早めの対策を (仮)」

・内 容 : 開始前に骨密度の測定を行います (5分/1人)

※ 素足で測定を行います。 脱ぎやすい靴と靴下でお越し下さい。  
骨密度に関する動画を上映 (情報提供)

・ 1 部 : 骨密度の結果説明  
保健師 : 岡田 朝世 様 (全日本労働福祉協会)

・ 2 部 : 食事と運動による対策

・ 講 師 : 管理栄養士・健康運動指導士 出口 瑞穂 様

ご参加を希望の方は、下記の申込書にて事務局に FAX でお申込み下さい。

---

参加者には上記 特保「毎日骨ケア MBP」を1本 差上げます  
練馬西法人会 事務局 宛て

FAX : 3 9 2 3 - 7 2 8 5 令和 元年 月 日

(電話 : 3 9 2 3 - 7 2 7 2)

「健康経営」セミナー 参加申込書 (HP 版)

参加します。

法人名 : \_\_\_\_\_

ご芳名 : \_\_\_\_\_

電話番号 : \_\_\_\_\_