

参加
無料

名医に学ぶ！

健診数値を改善する 生活習慣のススメ

～行動を変えればカラダも変わる！～

みやざき

しげる

講師 **宮崎 滋 氏**

結核予防会
総合健診推進センター 所長

著書やテレビ出演多数！
肥満症をはじめとする
メタボリックシンドロームの権威



健康に歳を重ねるために
意識したい生活習慣のポイントを
最新の情報を交えてお伝えします

★健康ポイント対象事業★

日時 令和8年**10月17日（土）**
10時～11時30分

会場 女性総合センターアイム 5階 第3学習室

対象 立川市民 定員40名
（申込制・先着順）



9/10
から

お申込みは電話か電子申請で

立川市健康推進課 保健事業係

電話 **042-527-3272**

お申込み専用
2次元コード



組み合わせての受講がおすすめ★
8日間実践編「**活法8（エイト）**」
の詳細とお申込みはこちらから
（対象：30～64歳）

