

食の健康

人生 100 年時代の新企画 「健康講話と体に良い食事体験」

人生 100 年時代と言われますが、これからは健康寿命をどれだけ延ばせるかが大切です。楽しく生きるための健康づくりを基本に、今年から新企画「健康講話と体に良い食事体験」を実施します。春の「体操教室」と今回の秋の「食の健康」を通じて会員の皆様の健康づくりを推進します。一人暮らしの方やご夫婦での参加を歓迎します。(昨年までの「こどもの国」クッキングイベントは今回は行いません)

◆日 時: 9月29日(土)午前11時～午後1時 ※受付 10時30分から

◆場 所: パナソニック(株)佐江戸事業所 南厚生棟 S1-101

(JR 横浜線 鴨居駅下車 徒歩約 10 分)

◆講 話: 「健康寿命について」

講師: 元・パナソニック健保 保健師・鶴若(つるわか)計子さん
(東京都支部 松愛会会員)

◆料 理: 「健康食ランチ」

◆募 集: 会員とご家族 計 50 名

◆会 費: 無料

◆申込み: 横浜東・西支部 HP shoaiyokohama@yahoo.co.jp

FAX: 飯塚久典 045-701-5692

はりや
TEL: 針谷俊隆 090-8859-0409 (緊急連絡先)

◆締め切り: 8月31日(金)まで



人生 100 年時代。健康で過ごしたいですね