



# 目指せ！いきいき健康講座

お楽しみ  
プレゼントあり！

❁毎月、健診センターでは、健康講座を開催しております。  
下記の日程で開催致しますので、健康面で相談したい方、身体を  
動かしたい方など、どなたでも気軽にご参加下さい。お待ちしております ❁❁

場所: **ONE FOR ALL 横浜(戸塚小隣)**  
時間: **14:30~15:30** (14時20分受付開始です。)  
内容: 管理栄養士による食生活アドバイスや健康情報  
現役のアスリートによる運動の実践など



食事のバラ  
ンスはいか  
がですか？

## 【年間スケジュール】定員 20名

日程	9月12日(木)	柏尾川ウォーキング 10月10日(木)	11月14日(木)
12月12日(木)	2025年 1月9日(木)	2月13日(木)	3月13日(木)



- 参加費は無料・どなたでも参加できます。  
※身体を動かしやすい服装でお越し下さい。
- 参加希望の方は電話か QR コードからお申し込みください。  
※お申込み締め切りは、実施日の2日前までとなります。

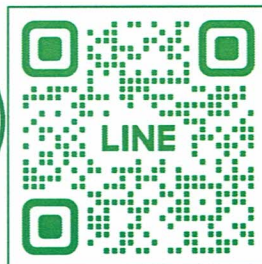
\*オンライン(zoom)にても参加できますので、ご希望の方には  
QRコードからお申し込みして下さい。

メール返信にて、IDとパスワードをお知らせ致します。

↓お申込みをお待ちしております。



LINE 登録しませ  
んか？健康情報  
をお伝えます。



戸塚共立メディカルライト健診センター 栄養科  
電話 0120-733-153 (ガイダンス4)

\*特定保健指導の支援も随時、健診センター内やオンラインでも支援  
を行っています！利用券をお持ちの方は、気軽にお申し込みください！

楽しく身体を動か  
してみませんか？



ONE FOR ALL 横浜 Map