

2019

年度

健康セミナー

のご案内



日時

11月5日(火)・7日(木)・13日(水)・15日(金)
午前の部 10:15~10:45 午後の部 16:15~16:45

対象

20歳以上の方
成人会員様・一般開場利用者様・ベビー、ジュニア会員保護者様

開催場所

能登川プール
2階 スタジオ

受講料

1回のセミナー
¥500

講師

北岸 夢実
(ファイナンシャルプランナー 住友生命)

申込方法

受講前日までにご予約の上、当日に受講料を添えてお申込み下さい
電話での予約可能

第1回

5日(火)・7日(木)

身体機能を低下させないための運動や
日常生活で気を付けるポイントなどをご紹介!!
健康への取り組みについてのセミナーです。
セミナー後半には、血管年齢を測定します。
現状を把握してもらい、生活習慣の改善に
お役立てください。

第2回

13日(水)・15日(金)

健康な生活を送ることができるようになるための
食材や食習慣・栄養など食への関心を高める
セミナーです。
食事で肌年齢がかわる?!日々の食事次第で
お肌の老化は防げます。
セミナー後半にご自分のお肌の状態チェック!!



授業の前後の時間に・お子様の授業の待ち時間に・一般開場利用前後に
自分のカラダについて考え、カラダを見直すきっかけにしてみませんか?!
参加者全員に粗品をプレゼントいたします!! ぜひ、ご参加ください。