

北新宿図書館 講演会

いきいき健康セミナー

～生活習慣病について知ろう～

普段、健康面で気になることはありませんか？

「健康的な食事をしたいけど、何を作ればいいのか思いつかない」「最近、つまづく

ことが増えた」「糖尿病、骨粗しょう症、高血圧……よく耳にするけど、

どうやって対策したらいいの？」など、健康についてのあれこれを

栄養士、保健師の方と一緒に解決しましょう！

2025 年 6 月 11 日(水)

14:00～15:00

【会場】北新宿生涯学習館 3階 学習室 A

【定員】20名 【対象】どなたでも 【費用】無料

【講師】東新宿保健センター 栄養士、保健師

【申し込み】5月21日(水) 9時から

カウンターまたは電話にてお申し込みください。

【問い合わせ】北新宿図書館 ☎03-3365-4755

