

ゆとり教養講座

# シニアのための 『こころと身体健康』 講座

日 時： 令和5年 7月 25日(火) 午後1時30分から

対象者： 区内在住の60歳以上の方

定 員： 20人(先着順)

会 場： 老人福祉センター 台東区東上野 2-25-14

講 師： 本田有子氏(管理栄養士)  
(一般財団法人 明治安田健康開発財団 健康増進支援センター)

## 講師プロフィール

◎スポーツクラブにて運動指導と栄養相談を担う。その後、健康食品会社では商品開発、減量指導、通販番組に出演。現在、企業や学校や自治体等で、運動、栄養、休養等の健康セミナーの講演に従事する。

### 《講師からのひとこと》

『健康』は日々の生活の仕方次第です！  
日常生活の少しの工夫が健康維持増進の  
キーポイント！

一緒に楽しく体を動かしましょう♪



申込み： 老人福祉センター TEL03-3833-6541

受付開始： 令和5年 7月10日(月) 午前9時から