

健康長寿サポーター養成講座

～健康であることにチャレンジしよう!～

生活習慣病を予防するための食事や運動、
健康について幅広く学べる講座です

※この講座では、個別のご意見やご相談を伺うことはできません

日時：**5/13**（月）

14:00～15:30（13:30 開場）

場所：文化センター 第3会議室

講師：北本市 健康づくり課

定員：20人 参加費：無料

軽く運動できるような服装でご来館ください

申込：4月11日（木）10:00～

問合せ先：中央図書館窓口または電話（048-592-0795）

