

愛知県市町村職員共済組合様へ

生活習慣改善 セミナー

参加無料

定員：各会場

20名程度

生活習慣を見直すきっかけに！

～睡眠の質を高める生活のポイントなどをご紹介します～

【日時・場所】

1/12 (金)

▶ウインクあいち

1/19 (金)

▶知多市勤労文化会館

1/29 (月)

▶ウインクあいち

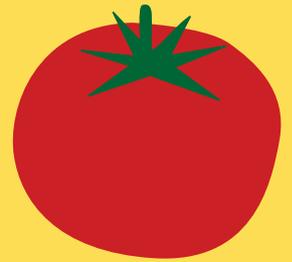
受付 13:30

教室 14:00～15:40(予定)

POINT1

ベジチェック

推定野菜摂取量
を見える化
します



POINT2

おうちで体メンテナンス

お布団に入る時まで、
手足の先も
ポカポカが長続き！



バブ メディキュア
温もりナイト

【プログラム】

1.ベジチェック

2.生活習慣病について

健診結果数値の説明等

講師：管理栄養士

3.食事のバランスについて

組み合わせの基本など

講師：管理栄養士

4.睡眠の質を高める運動体験

講師：運動指導士