

4回  
開催

# ・ ヤクルト健康セミナー

## 地域のみんなで健幸に！

1月～4月まで、毎月開催します♪  
スタンプを貯めて、粗品をゲット！

### 講座内容

講座① 1 / 2 5 (木)

10:00～11:30

アクティブシニアでいる  
ために～フレイル予防～

講座② 2 / 1 3 (火)

10:00～11:30

自分でできる花粉症対策

講座③ 3 / 2 9 (金)

10:00～11:30

今日から始める健腸生活

講座④ 4 / 3 0 (火)

10:00～11:30

血管年齢測定

会 場

立花北生涯学習プラザ

対 象

どなたでも

定 員

各回 15名

参 加 費

各回 300円

講 師

健康管理士 村上 昌子

申 込 先

窓口又は電話 06-6422-6741



受付時間【月～土 9時～21時 日 9時～17時 休館日 祝日】

●阪急塚口駅から北西徒歩10分

●阪神バス「立花北生涯学習プラザ」前下車徒歩1分

〒661-0002 尼崎市塚口町3-39-7, 立花北生涯学習プラザ TEL 06-6422-674