

第3回 R5年7月31日 10:00-11:30

今日から始める健腸生活
～腸の若返りが健幸の秘訣～
腸は健康の要とされています。体操やクイズ、
腸年齢チェックなどを盛り込んで
楽しく健康づくりについてご紹介します。



参加費 お1人500円

定員 先着40名

お申込み 7/6(木)～

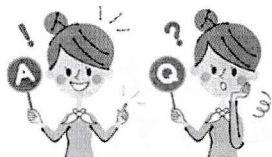
立花南生涯学習プラザ ☎06-6429-6431

水曜日休館/受付9:00-21:00



第4回 R5年8月21日(月) 10:00-11:30

アクティブシニアでいるために
いつまでも美しく元気に！
～フレイル予防～
寝たきりの3大要因とは？健康寿命の為の
【四つの生活習慣】について笑顔体操・
簡単な体操・クイズなども取り入れ
楽しくフレイル予防のヒントになるお話です。



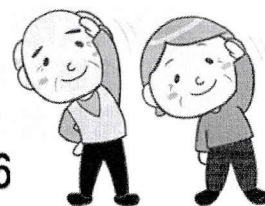
参加費 お1人500円

定員 先着40名

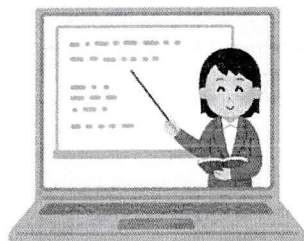
お申込み 8/7(月)～

立花南生涯学習プラザ ☎06-6429-6

水曜日休館/受付9:00-21:00



お問合せ・お申込みは立花南生涯学習プラザ
06-6429-6431 水曜休館 9:00-21:00



ヤクルト健康セミナー スタンプラリー開催 地域みんなが健幸に！



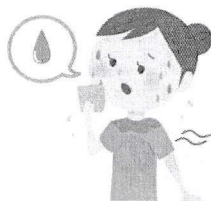
ヤクルトではあらゆる年代、生活スタイルの人々の健康ニーズにお応えするべく【健康で快適な生活作り】を応援しています。元気になれること間違いなし！

毎回ヤクルト商品のお土産つき！
全4回の健康セミナーを開催します。
スタンプ3つ以上で粗品もプレゼント！
ぜひご参加ください！

第1回 R5年5月22日(月) 10:00-11:30

なってからでは遅い！熱中症と隠れ脱水に気を付けよう！

熱中症と隠れ脱水の予防についてお話します。
早く気付くことが大切！「だる」「ふる」「いた」
チェックシートを使って確認してみましょう。



参加費 お1人500円
定員 先着40名
お申込み 5/6(土)~
立花南生涯学習プラザ ☎06-6429-6431
水曜日休館/受付9:00-21:00



第2回 R5年6月26日(月) 10:00-11:30

油断大敵！感染症！～今こそ免疫力を高めよう～

季節ごとに気を付ける感染症とその予防があります。
免疫力チェックをしたり、手洗いチェッカーを使って
正しい手洗い方法を学んでみませんか？



参加費 お1人500円
定員 先着40名
お申込み 6/6(火)~
立花南生涯学習プラザ ☎06-6429-6431
水曜日休館/受付9:00-21:00

