




(公社) 蒲田法人会・厚生共益事業委員会主催

令和6年度健康セミナー全3回

1月28日 (火)	<p>●<u>ライフステージに応じた健康支援 ～更年期障害について～</u></p> <p>40代、50代はホルモンの変化により、身体的、精神的に様々な不調を感じやす時期です。更年期障害や甲状腺の病気について正しく知り、治療法や生活面での対処法などをお話いたします。</p> <p>内 容 健康講話、レクリエーション(グループワーク)</p>	
2月13日 (木)	<p>●<u>今からはじめる認知症予防～体と脳を活性化するワーク～</u></p> <p>コロナ禍以降人との交流が減っている今、人と話したり、一緒に体を動かしたり、脳に良い刺激を与えて、一緒に認知症を予防しましょう。</p> <p>内 容 脳年齢測定、健康講話、レクリエーション(軽い運動)</p>	
3月3日 (月)	<p>●<u>生活習慣から身を守る</u></p> <p>生活習慣病になる前に毎年受けている健康診断から、対策と予防方法を一緒に考えてみませんか？</p> <p>内 容 血管年齢計、体操(ストレッチなど座位でも可能)</p>	

各回とも15:00～16:30

会 場 法人ビル4階 研修室 大田区蒲田5-40-1 3734-7300

どなたでもご参加いただけます。参加費無料です

上記QRコード又は下記FAXよりお申し込み下さい。

令和6年度健康セミナー申込書FAX 3734-7399

会 社 名			
所 在 地		TEL	
参加される回の左空欄に○をつけ、参加者のお名前をご記入下さい。			
● 1/28	ライフステージに応じた健康支援～更年期障害について～		
参加者のお名前			
● 2/13	今からはじめる認知症予防～体と脳を活性化するワーク～		
参加者のお名前			
● 3/3	生活習慣病から身を守る		
参加者のお名前			