

第12回 バンビオ健康のつどい

めざせ!

サクセスフルエイジング

～講話「健康づくりのための食生活」とタオル体操～

今回は「めざせ！サクセスフルエイジング（＝健康に若々しく年齢を重ねていくこと）」をテーマに、管理栄養士による長く健康に生きるための食生活についてのお話と、健康トレーナーによる簡単なタオル体操の2本立てです！

講師：野々村瑞穂先生（日本食生活指導センター会長・管理栄養士） / 堀江利恵先生（大阪ガスグループ福祉財団・健康トレーナー）

日時：平成25年10月17日（木）13:30～15:00

場所：長岡京市中央生涯学習センター 3階メインホール

対象：60歳以上の方 / 70名（先着順） / 参加費 **無料** ※事前の申込が必要

申込：電話・FAXまたは長岡京市中央生涯学習センター1階窓口へ
お名前・ご連絡先を添えてお申し込みください

平成25年9月17日（火）10:30より申込み開始



↑講話 ※写真はイメージです
(大阪ガスグループ福祉財団HPより)



↑タオル体操 ※写真はイメージです

お問合せ：長岡京市中央生涯学習センター（バンビオ1番館内）

【9月30日まで】電話 050-7105-8500 / FAX 050-7105-8504

【10月1日より】電話 075-963-5500 / FAX 075-963-5504

【主催】長岡京市中央生涯学習センター（指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)）

【実施協力】公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団健康事業部