

おみやげ
付き

いきいき健康セミナー

～健康寿命を延ばす秘訣～



※写真はイメージです。

健康寿命を延ばすためのポイントを食事や運動の面からアドバイス！
日頃の生活を見直し、楽しく健康維持・増進に繋げましょう。
また血管年齢の測定も行います。是非この機会に測定を！
※測定は変更となる可能性もございますのでご了承ください

- ◆ 開 講 日 時 : 2019年11月20日 (水)
10:00~11:30 (9:30から受付開始)
- ◆ 定 員 / 対 象 : 20名 (先着順) / 一般
- ◆ 受 講 料 : 900円 (教材費込)
- ◆ 持 ち 物 : 筆記用具
- ◆ 受 付 ・ 申 込 : 直接引佐多目的研修センター窓口、またはFAX・メールにて
下記の受講申込書の必要事項をご記入の上、お申込み下さい。
※持病をお持ちで不安な方は職員にお申し付けください。

浜松市引佐多目的研修センター 浜松市北区引佐町井伊谷248番地186
☎053-542-0250 FAX:053-542-0251 メール:inasatamoku@birukan.com
主催: 浜松市引佐多目的研修センター (指定管理者 東海ビル管理株式会社)

キリトリ

『いきいき健康セミナー』受講申込書

年 月 日

フリガナ
受講者氏名: _____ 男・女

年齢: _____

電話番号: _____

緊急連絡先: _____

住所: _____