

30分ミニ講座と 健康いろいろ測定会

みんなの
健活
プロジェクト

地元の
元気
プロジェクト

参加
無料

【詳細】

■定員

各日程 **30** 名様

■予約方法

①お電話 06-6991-0318

※受付 9:00~21:00

②ご来館

③インターネット



※予約確定のメールをお送り致します。

■会場

守口市中部エリアコミュニティ
センター(守口市役所地下1階)

〒570-0083 守口市京阪本通2丁目5-5

【日程】

①3月4日(金)

■プチ講座：13:00~13:30

内容：人生100年時代！
暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

■健康いろいろ測定会：13:30~14:00

②3月14日(月)

■プチ講座：13:00~13:30

内容：よい睡眠とれていますか？
ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

■健康いろいろ測定会：13:30~14:00

同日・同場所にて健康いろいろ測定会(無料)



自律神経

血管年齢

握力

ベジチェック

肌年齢



※講座ご参加の場合は予約必須ですが、健康いろいろ測定会のみ参加は予約不要です。

お気軽にお立ち寄りください。1人当たり10分程度です。

【時間】14:00~15:30 受付(※16:00終了)

【場所】中部エリアコミュニティセンター【日程】3/4(金)・3/14(月)