

女性のための健康講座

～めざせ！姿勢美人～

	中央 保健センター	西部 保健センター	東部 保健センター	北部 保健センター
第1回	5/17(土) 10:00～11:30	6/27(金) 10:00～11:30	9/10(水) 10:00～11:30	11/4(火) 10:00～11:30
第2回	5/31(土) 10:00～11:30	7/4(金) 10:00～11:30	9/24(水) 10:00～11:30	11/11(火) 10:00～11:30
予約 開始日	4/1(火)	5/1(木)	8/1(金)	10/1(水)
問合せ・予約	047- 423-2111	047- 302-2626	047- 466-1383	047- 449-7600

<第1回目>

保健師講話：女性のライフステージの変化とところと身体への影響について
健康運動指導士講話・実技：めざせ！姿勢美人

<第2回目>

栄養士講話：食べるを考える
歯科衛生士講話：口元美人もめざしませんか
健康運動指導士講話・実技：めざせ！姿勢美人

保育あり(若干名)
生後1歳以上
要予約

対象<船橋市内在住・在勤>20～64歳の方