

いつまでも元気でいたいあなたへ

元気充電・元気発信セミナー ～これからの健康設計～



5年後、10年後、あなたはどんなふうに元気でいたいですか？

- ・生きがいを持って毎日を楽しまたい
- ・仲間と楽しく過ごしたい
- ・イキイキと活躍していきたい

ちょっと先を見つめた自分の生き方。そのために大切なのは「元気と病気のバランス」です。元気を増やし、病気を減らすあなたオリジナルの方法を見つけ、その元気を地域で発揮してみませんか。元気を充電し、元気を発信したくなる講演会です。ぜひご参加ください。

申込期限

10/13(金)

と き:平成 29 年 10 月 21 日(土)

10 時～11 時 30 分

ところ:三朝町総合文化ホール 多目的ホール

講師:シャイニング・ライフ 代表

みずこしまさよ
水越真代氏



<講演会参加者の声>

参加して、元気が湧いてきた。これからも仲間と一緒に、地域を盛り上げていきたい。

<講演会参加者の声>

自分の健康だけでなく、これからの生き方について考えることができた

※参加無料、参加申し込みください。

<講師の御紹介>

愛知県内市役所の保健師として保健行政に15年勤務。市役所退職後から、ロコミで講演を頼まれるようになり、住民参加の健康づくり計画のファシリテーター、食生活改善推進員など住民向けの講演を多数実施。

講演会やアドバイザーとして活躍中!

全国を飛び回る人気の保健師さんです!

参加者特典!!

meijiの健康測定

時間:9時～9時45分

場所:町総合文化ホール

健康管理センター

1 骨密度・体組成測定 2 R-1 プレゼント



お問合せ:三朝町子育て健康課 健康対策室 電話 43-3520