



今日から始める健康革命

生活習慣病になると、皆さんの健康は大きく損なわれてしまいます。長く健康で生きていくためには早めの対策が肝心です。今日からできる生活習慣病予防のためのポイントをいくつかお伝えします。ご自身の生活習慣を見直し、健康に生きることができる期間である健康寿命を延ばしましょう。

【日 時】 令和5年12月22日（金） 13時30分～15時

【場 所】 東海市立商工センター 3階 中会議室

【定 員】 30人（定員になり次第締め切ります）

【参加費】 無料

【講 師】 半田医師会健康管理センター 伊藤 安優実 氏

【申込み】 11月15日（水）から

東海市立商工センター ☎0562-33-7772 へ

