

健康セミナー & ドクターズ ランチ

第13回



『 幸せな未来のために・・・ 』

普段の生活習慣の中で、脳と筋肉を意識しながら動かし鍛えることは、
5年・10年先の若さを保つことにつながります。
健やかで豊かな人生をおくるための小さなコツを学んでみませんか？

講師： 浦添海邦病院 管理栄養士、健康運動指導士 新垣 栄

ランチのテーマ： 「 美味しく脳のトレーニング 」
和膳 (約600kcal 塩分約3g グラム)

栄養士による
解説があります！



セミナーの様子



ランチのイメージ

日時：平成23年 2月 10日(木) 11:30 ~ 14:00

場所：ポート・ヒロック レストラン 及び セミナー室

費用：1,500 円(税込み：お食事代金として)

定員になり次第締め切りとなります。(定員：40名)

お知らせ

- * 動きやすい軽装でご参加下さい。
- * お食事後にポート・ヒロックの施設見学が可能ですのでご希望の方は、事前にお申し出下さい。

お申込期限
2月7日まで

グランドホーム ポート・ヒロック 介護付有料老人ホーム
《 海邦病院グループ 》

受付時間 10:00 ~ 18:00 0120 - 87 - 1609