

女性のための

企業・団体連携講座



「健康づくり栄養」講座

テーマ：止められる老化のポイント

いつまでも若々しく！

老化を防いで身体の中から健康に



肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？
野菜が持つ抗酸化力と抗糖化の仕組み・食べ方を紹介します。
みかけの年齢チェックを実施！

2022年 **9月30日** (金) 13:30～15:00

場所

藤の木公民館 2階 研修室

参加無料

テーマ

①見た目が若い人の特徴 ②止められる老化
③老化のスピードを遅らせるための自分の弱点チェック

講師

明治安田生命保険相互会社 広島支社
チーフ・コンシェルジュ 中山 理恵子さん

対象・定員

成人女性 20名(先着・予約制)

申込

9月26日(月)までに藤の木公民館へお電話ください。

※コロナ感染状況により急遽中止になる場合がございます。



最新情報は
ホームページで
確認するッピ！

藤の木公民館



《新型コロナウイルス感染症予防対策》

当日は、マスク着用でお越しく下さい。
手指の消毒、検温、距離の確保、定期的な
換気をして実施しています。

申込み・問合せ

藤の木公民館

Tel: 082-927-2496