

参加  
無料

平成31年3月9日（土）9：30～11：30  
川崎市産業振興会館 4階展示室（定員150名）



## 「女性のからだ & ころのヘルスケア & セルフケア」

女性医療クリニック  
LUNAネクストステージ院長（医師）  
**中村綾子 氏**

ちょっとしたポイントをおさえれば  
毎日の当たり前の習慣だけで  
からだも、ころも  
今より、もっと素敵になれる情報が  
いっぱいです。

からだもころも、美しく輝くための豪華3本立て！  
毎日の暮らしが楽しくなる知識と情報がいっぱいです。

### 「目指そう！！ウォーキング美人！！」

公益財団法人  
かながわ健康財団 健康運動指導士  
**高垣茂子 氏**

からだを動かすことで、ころにも栄養が実ります。  
今日から、ウォーキング美活を始めましょう！！



### 「今日からできるコンビニ利用の仕方」

公益財団法人  
かながわ健康財団 管理栄養士  
**松田美根子 氏**



コンビニ食でも、栄養の基本を理解しておけば、健康的な食事に  
近づけることもできます！便利と健康の両立を目指しましょう！



美味しく食べる！快適に歩く！  
そして、エイジングケア

#### <開催概要>

受講料 無料（事前申込制）

申込 裏面必要事項を明記の上、電話、FAX、Eメールで  
お送りください。

先着順に受付し、定員になり次第、募集は終了となります。

※本セミナーは、未病サポーター養成研修会を兼ねています。

#### <主催・お問合せ先>

公益財団法人  
**かながわ健康財団**

住所 横浜市中区富士見町3-1  
神奈川県総合医療会館2階  
電話 045-243-2008  
E-mail kanagawa-kenkou@khf.or.jp

## 【参加申込書】

本セミナーは、神奈川県「未病サポーター養成事業」の一環として行ないます。参加者の皆様には、神奈川県から修了証を交付します。未病普及員（サポーター）として、ご家族・ご友人・ご近所の皆様に食や運動、社会参加など、ライフスタイルの見直しによる健康づくりを広めていただきたいと存じます。

お名前（フリガナ）								
性別 / 年代	男性・女性	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上
ご住所	〒							
電話番号								
Eメールアドレス (携帯・PCメール等をご記入ください)								

### 【お申込方法・お問合せ先・申込受付窓口】

本セミナーのお申し込みは、上記枠内に必要事項を明記の上、電話、FAX、または、Eメールで、お申込みください。

※定員は150名までとなっております。

先着順のため、お早目のお申し込みをお待ちしております。

〒231-0037

神奈川県横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館2階  
公益財団法人かながわ健康財団

(電話番号) 045-243-2008 (平日9時～17時まで受付)

(FAX番号) 045-243-2019

FAXでお申し込みの場合は、本状をそのまま送信して下さい。

(Eメールアドレス) kanagawa-kenkou@khf.or.jp

### 【会場までのアクセス方法】

- JR東海道線、JR京浜東北線、JR南武線が乗り入れるJR川崎駅から徒歩8分。
- 京浜急行本線、京浜急行大師線が乗り入れる京浜急行川崎駅から徒歩7分。
- 注意事項  
ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

※詳しくはこちら  
川崎市産業振興会館ホームページ  
<https://www.kawasaki-net.ne.jp/>

### 川崎市産業振興会館 (住所：川崎市幸区堀川町66番地20)

