

令和7年度 錦織成人講座
ではりま専科 第1回学習会

男性&女性参加OK!
いつまでも元気に

いきいき
血管講座

からだの中から
元気に!

あなたは大丈夫?

- ✓ 食事は満腹になるまで食べる
- ✓ 肉や揚げ物が好き
- ✓ 丼ものやうどん、ラーメンなど一品料理をよく食べる
- ✓ あまり歩かない、運動をしない
- ✓ 以前と比べ太った
- ✓ よく眠れない
- ✓ ストレスが多い
- ✓ 喫煙している
- ✓ お酒が好き

日時
8/28(木)
10:00~11:30
錦織公民館 音楽室

参加費
無料

健康チェック開催
上位入賞の方に
賞品
あり
血管年齢&
骨密度測定

対象：錦織在住または勤務されている方、
組織加入団体員の方。
締切：8月21日(木)

講師紹介

明治安田生命
登米営業所

My定期講座として、市内公民館
にて講師をされています♪
※保険の勧誘等はありませんので、
お気軽にご参加ください。

【問合せ】
錦織公民館(担当:佐藤)
0220-53-3003

主催 登米市錦織公民館

snsからも
申込みOKです!



令和7年度 いきいき血管講座講座 申込書

氏名	行政区	住所	電話
	区		
	区		