

健康まえばし21講演会を開催します

本市健康増進計画である「健康まえばし21」を多くの市民に広め、一人一人が「健康寿命の延伸」を目指し、主体的な健康づくりに取り組めるよう、健康まえばし21講演会「糖と脂肪を減らす習慣～週3日1回10分で効く方法～」を開催します。

- 1 日 時 令和元年12月19日（木）午後1時30分（受付は午後1時）
- 2 会 場 総合福祉会館 2階多目的ホール（日吉町二丁目17-10）
- 3 講 師 京都医療センター臨床研究センター研究員
松井 ^{ひろし} 浩 さん
- 4 内 容 健康寿命を延ばすためには日々の小さな積み重ねが重要です。短時間でも効果的な方法を、NHKの番組に出演歴もある講師から学びます。また会場からの質問に前橋市長と講師が答える健康対談もあります。
- 5 対 象 一般市民、先着400人
- 6 料 金 無料
- 7 申込方法 健康増進課へ

電話 027-220-5708

FAX 027-223-8849

メール kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp



講師 松井 浩さん

本件に関するお問い合わせ先

健康増進課 地域保健係

電 話 直通 / 027-220-5708