

第605回 教養講座 ご案内

(聴講無料)

生活習慣と健康 ～実践編～

講 師

株式会社フィットネス・ゼロ

代表取締役 内田 英利 (うちだ ひでとし) 氏

日 時

4月2日(月)午後4:00～5:30

会 場

日本創造経営協会 SDホール 東京都文京区本郷2-10-9 富士ビル9F

内 容

2006年に「メタボリックシンドローム(通称:メタボ)」が流行語として選出されて以来、今ではすっかりその概念が定着したと言っている「生活習慣病」。生活習慣と健康の関係について、知っているつもりではあるけれど、実践、維持には苦戦されている方が多いのではないのでしょうか。

今回は理論についてメインに開催いたしました。今回は、日本成人病予防協会認定講師として、生活習慣病予防のための運動指導や講演で数多くの実績をお持ちの内田英利先生をお迎えし、無理なく続けられる健康的な生活習慣について、実践をメインに講演していただきます。

これを機に、ご自身の生活習慣について今一度見直しみては如何でしょうか。

お申し込み

ご出席される方は、前日までに、会社名・人数をお電話でお申し込み下さい。

日本創造経営協会 担当:事務局 押田・伊藤

〒113-0033 東京都文京区本郷 2-10-9 富士ビル 5F TEL:03-3816-1451

<http://www.soikei.co.jp/> E-mail: 32oshida@soikei.co.jp または 32itoh@soikei.co.jp