

夏休みリフレッシュ事業

健康づくり講座

更年期いきいきコース

公立学校共済組合では、組合員を対象に、夏休み期間中に各種講座を実地します。

健康づくりや生きがいをづくりのため、是非参加してみませんか？

【日時】平成21年8月5日（水）10：00～16：00 定員80名

【会場】ホテルポートプラザちば（JR京葉線千葉みなと駅前）

【内容】

「女と男の生涯 更年期における健康管理」

講師 宮原 富士子

（21世紀ウイメンズヘルス研究会、千葉県健康づくり支援課嘱託、ケイ薬局（薬剤師））

- 運動機能を保つエクササイズーロコモーションシンドロームを予防しようー