

楽しく学ぶ 健康講座

健康で元気に過ごすコツを学んでみませんか？ 短時間なのでお気軽に！どなたでもご参加いただけます。

女性のための健康づくり栄養講座

2/7
(水)

いつまでも若々しく！老化を防いで体の中から健康に ✨

肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？
野菜が持つ抗酸化力と抗糖化の仕組み・食べ方を紹介します
見かけの年齢チェックも実施

13～14時



人生100年！未来のための健康プロジェクト講座

2/14
(水)

健康長寿の秘訣～ながーく元気でいるために～

自分の健康状態を知るために大切な健康診断や、
元気に過ごすための健康習慣について知みましょう

男性も
女性も

2/15
(木)

知って“はつらつ”！
ずっと元気にすごすために

平均寿命の延伸とともに重要な「健康寿命」
や「認知症」について学びましょう

いずれも
13～14時



【会場】 地域共生拠点・あすパーク
神戸市灘区中郷町5-1 大和公園内

【参加費】 無料 【定員】 各回10名程度

お申込・問い合わせ先：地域共生拠点・あすパーク
メール：aspark@cskobe.com 電話：078-200-5293
FAX：078-200-5294 (日、月、祝休み)

主催 認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸/地域共生拠点・あすパーク
協力 明治安田生命保険相互会社



こちらからも
申し込めます→



<https://forms.gle/NSpZMp2yFYbNwXTb6>

き り と り

お名前：	希望参加日： 2/7 ・ 2/14 ・ 2/15
☎：	✉
ご住所：	