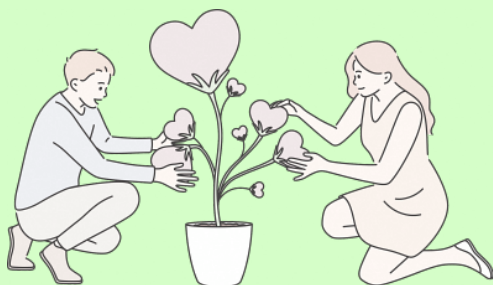


生活習慣改善セミナー

参加
無料

その不調、理由があるのかも？ こころとからだのセルフケア

～頑張らない食事・運動・睡眠のコツ～



セミナー定員

50名

事前
申込制

参加特典!!
健康グッズ
プレゼント

こんなお悩みはありませんか？

- ☒ 年々疲れやすくなっている
- ☒ ストレスが多い・イライラしやすい
- ☒ 若い頃と比べて痩せにくくなった
- ☒ 何から始めればいいのか分からない

日時 2026年 **12**月 **5**日 (土)

場所 大崎第二地域センター 第1集会室

時間 13:30~15:30 (受付13:00~) 申込締切 2026年11月20日(金)

セミナー内容

カラダと食のプロフェッショナルがお話します！

セミナー講師：保健師および管理栄養士



💡 年齢によるこころとからだの
変化について

💡 食事・運動・睡眠の整え方 など

★ 当日以下の測定ができます ★



体重



血圧



握力

同日開催！

「健康に関わる測定会＆相談会」もぜひお立ち寄り下さい！

時間：13：00～16：00

会場：当日、同地域センターで実施いたします

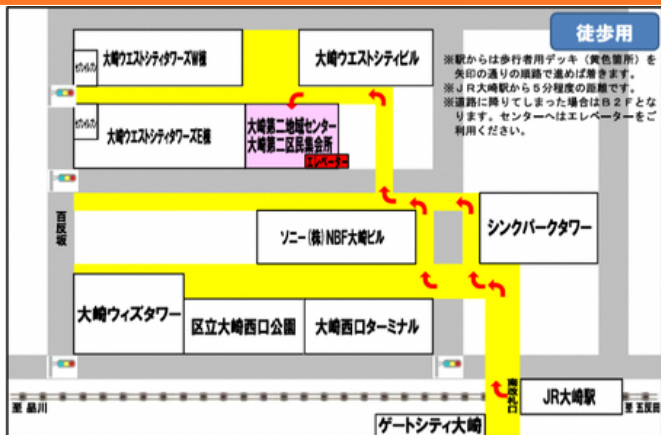
内容：脳年齢測定、健康相談など

※測定内容は変更になる場合がございます

セミナーの詳細については裏面をご覧ください。

会場

大崎第二地域センター 第1集会室



住所

〒141-0032

東京都品川区大崎2-9-4

(大崎ウエストシティタワーズ
貢献施設棟1・2階)



電車でお越しの方

● JR 大崎駅

南改札口徒歩5分

申込方法

①②いずれかの方法でお申し込みください。

申込締切：11月20日(金)まで

※締切後も定員に空きがある場合は、
お電話にて受付いたします

①お電話から



フリーコール

0800-888-2881

(平日:10:00~18:00)

<品川区委託業者>

株式会社メディヴァ

品川区重症化予防担当

②二次元コードから



セミナー内容の詳細

「最近、昔と違う…?」と感じ始めた方へ。無理なくこころとからだを整えるコツを学べるセミナーです!

①年齢によるこころとからだの変化について

疲れやすさや更年期など「なんとなく不調」の原因を解説



②行動心理で習慣化するコツ

意志の力を使わずに、無理なく続けられる仕組みづくり



③食事・運動・睡眠の整え方

我慢しない食事術・スキマ運動・熟睡のポイント

簡単な運動を
実施します

<事業についてのお問い合わせ>

品川区 国保医療年金課 保健指導係

〒140-8715 品川区広町2-1-36

電話:03-5742-6902

FAX:03-5742-6876