

## 第4回 教養講座 案内

日 時 令和6年11月25日(月) 13時30分～15時00分

場 所 リージョンプラザ 文化ホール

演 題 「健やかに新春を迎えるための健康講座」

講 師 大塚製薬中国支社広島営業所  
灘 田 利 明 先生

内 容

師走から年末年始の頃は、一年で最も忙しくなる季節。  
その季節を健やかに過ごしていただくためのヒントを

1. 水分補給
2. フレイル予防
3. 免疫

の面から皆さんと一緒に考えていきましょう。

当日受付は、混み合いますので、事前に参加の手続きを事務局で行ってください。

※駐車場は、円一駐車場を使用してください。

(駐車券をお持ちいただければ、受付で2時間分の無料手続きができます。)

今回(第4回)が本年度最後の教養講座になります。

最低1回の教養講座参加が修了証受領の要件になっています。

まだ本年度1回も参加してない方は是非参加してください。