

## 「健活 OSAKA セミナー」(健保連後援)のご案内

別添チラシにてご案内する大阪府共催、健康保険組合連合会大阪連合会他後援の標記については、**無料のオンラインセミナー**です。自宅時間を有効に活用していただき、健康に関する知識の向上や継続したご自身の健康管理のためにお役立てください。

参加申込みは、チラシの QR コードを読み取りそれぞれの申込フォームからご自由にお申し込みいただけます。

※2月と3月のセミナー申込開始時期は令和3年1月5日(火)からです。

### 記

#### 1. **L I V E 配 信**

- 11月21日(土)10:00～

「眠って元気に」 ～知っておきたい睡眠の基礎知識～

- 12月 4日(金)19:30～

「おいしく食べて体メンテナンス」 ～食事から作る健康～

- 12月11日(金)19:30～

「月経トラブル・子宮の病気」 ～相談しよう!GO TO 産婦人科～

- 12月12日(土)10:00～

「防ぎたい・見つけたい あなたのための乳がん予防」

～あなたに合った乳がん検診の受け方、自己チェックの仕方をお伝えします～

- 1月20日(水)19:30～

「すべては腸の健康から」 ～今日から始める健活・美腸活～

- 2月17日(水)19:30～

「フレイル予防で健康寿命を延ばそう!」〔\*フレイル:健康と要介護の間の状態〕

～“フレイル”は高齢者だけの問題ではありません。あなたも今から  
フレイル予防に取り組みましょう。～

- 3月13日(土)10:00～

「コロナに負けないメンタルの養い方」 ～実践!心を整えるコツ～

2. 各 回 共 通 所要時間:60分 定員:100名

3. セミナーの詳細 チラシの QR コード又は URL 等から検索してください

※問い合わせは一般財団法人日本予防医学協会 西日本事業部(06-6362-9042)へ