

第5回

# 健康教室

年に1度のリフレッシュ！ 皆さん、気軽にご参加ください  
- 夫婦、単身者、お子様連れ歓迎！ -

① 前橋会場 6 / 24 (土)

群馬県 JA ビル 1F 「大ホール」

② 桐生会場 7 / 15 (土)

桐生市市民文化会館 4F 「スカイホール」

開催時間 13:30~15:30(予定) < 受付 13:00~ >

募集人数 各会場 40名(先着順)

プログラム① 睡眠の話

「午前中の光を浴びて夜の安眠を」  
(講師：群馬医療福祉大学 小林洋子先生)

プログラム② エクササイズ

誰でも、どこでも簡単にできるエクササイズ体験  
(講師：セントラルスポーツ)

相談コーナー (希望者)

保健師や管理栄養士等による健康相談、栄養相談等  
(ご希望の方は、健診結果等をお持ちください)

申込締切 令和5年5月25日(木)  
(ご加入の健康保険組合まで)



当日のお願い

- ①新型コロナ対策の観点から、会場でのマスク着用を推奨します。  
また、受付時の手指消毒、検温にご協力ください。
- ②軽い運動ができる服装でお越しください

ミツバ健康保険組合 TEL: 0277-44-1209