

**参加費無料!**

(公社)江東東法人会の健康講演会

定員50名(先着順)

# 体と脳の健康 生活習慣病対策

あなたの生活習慣を、今一度見直してみませんか?  
今からでも出来る! 「簡単・生活習慣改善法」、身体の疲れを残さないための「疲労回復ストレッチ」についてご紹介します。そこで今回は、生活習慣病予防士・スポーツインストラクターの岡村 恭子氏を講師に招き、「体と脳の健康 生活習慣病対策」についてご講演いただきます。

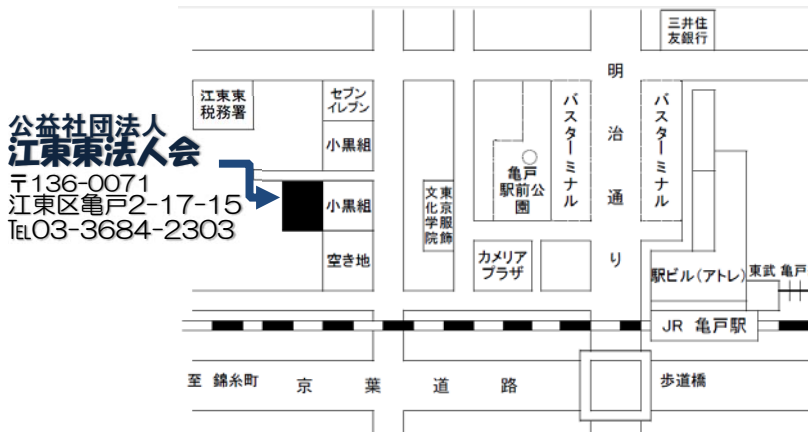
(動きやすい服装でお越しください。)



おかむら きょうこ  
講師 岡村 恭子 氏

1 日 時 **10月16日(火)** 午後3時30分~同5時

2 会 場 江東東法人会館 2階会議室



公益社団法人  
**江東東法人会**  
〒136-0071  
江東区亀戸2-17-15  
TEL.03-3684-2303

## 講師略歴

協栄ボクシングジムインストラクター、スポーツトレーナーの経験を生かし、誰でも簡単にできる生活習慣病の予防・改善を指導。

健康雑誌や女性誌などの美容・健康関連記事の企画・取材・ライター業務を手がける。

生活習慣病予防士、スポーツインストラクター・ライター

3 申込み 下記 参加申込書にご記入のうえ、FAXにて**9月28日(金)まで**にお申し込み下さ  
※ 受講証は発行いたしませんので、お申し込み後は直接会場へお越しください。

## 参加申込書

住所	(ご連絡先) 電話番号
法人名	参加者氏名

(公社)江東東法人会 FAX 03-3684-2305 TEL 03-3684-2303

※参加申込書に記載の情報は、本講演会のみで使用させていただきます。