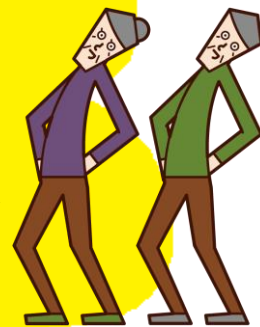


人生100年時代！  
未来のための健康プロジェクト講座



# 健康長寿の秘訣

～ながーく元気でいるために～

世界のなかでも長寿国の「日本」では、人生100年時代が到来しています。人生をずっと元気に過ごすためには、健康を維持するためのポイントを知ることが大切です。

- ★自分の健康状態を知る「健康診断」について
  - ★元気に過ごすために必要な「健康習慣」
  - ★病気になる前に考えておきたい「備え」
- など、ずっと元気で過ごすための秘訣を  
学びましょう！



2024年

2月28日(水) 14:00～15:00

場 所：ラストホール 3階 講座室

受講料：無料

定 員：20名 ※要事前申込

持ち物：筆記用具

申込開始日：

1月19日(金) 9:00

会場前にて  
【血管年齢測定会】も開催！  
時間 13:30～15:00

センサーに30秒ほど指をのせるだけ。  
ご自身の血管年齢を知るチャンスです。



協力：明治安田生命保険相互会社

MY 定期講座

○天災・講師の急病等により、日程変更または中止となる場合がございます。  
○体調不良の場合は受講をご遠慮いただきますようお願いいたします。

お問合せ・お申込み



ラストホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>  
<https://www.lustrehall.com>



インターネットでのお申し込みは、ラストホールのホームページにある「お申込みフォーム」に必要事項を入力の上、送信してください。  
送信後、2～3日たってもラストホールからの返信が無い場合は、お電話でお問い合わせください。

※お申込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。

主 催

公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団 / ラストホール 伊丹市教育委員会

伊丹市立生涯学習センター/ラストホール  
〒664-0865 伊丹市南野2-3-25