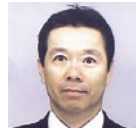


東洋英和  
女学院大学



講師紹介: 村上哲朗  
さん。東洋英和女学  
院大学人間科学部  
教授(健康科学)

**生活習慣病予防  
家庭でできる簡単エクササイズ**  
①9/14(金)10:30~12:00

偏った食生活や運動不足など、不健康な生活習慣が原因の生活習慣病。生活習慣病の予防と改善には、1に運動、2に食事です。家庭でできる簡単エクササイズで生活習慣病を予防しましょう。

生涯学習センター  
☎045(922)9707  
<http://www.toyoeiwa.ac.jp/>