

例年好評のセミナーを今年も開催します！



無料

事前
申込



10
健活10
Osaka wellness action

女性のための 健活セミナー



健活とは

健康で生き活きと仕事と生活を充実させるために、
健康づくりを実践する活動です

各日程 先着200名様

18:30~20:30 (開場 18:00)

講演① 18:35~

講演② 19:35~

8/23 金 会場 グランフロント大阪

① 子宮について学ぼう

～子宮の病気を知る～

泉大津市立病院 周産期センター長
産婦人科

西尾 順子氏

② 体の元気は食事から

～糖質控えめでも美味しい調理～

相愛大学人間発達学部発達栄養学科 准教授
料理研究家・管理栄養士

杉山 文氏



9/18 水 会場 グランフロント大阪

① 今すぐ身につけたい！

健康的な運動と食事

立命館大学食マネジメント学部 准教授
管理栄養士・健康運動指導士

保井 智香子氏

② 睡眠と健康

～すいみんを知る～

大阪回生病院睡眠医療センター
脳神経内科

大倉 睦美氏



9/6 金 会場 あべのハルカス

① こころを元気に！

働く女性のメンタルヘルス

株式会社ヘルスウエイブ メンタルヘルスセンター京都 主任
京都府立医科大学大学院医学研究科
精神機能病態学 客員講師

馬ノ段 梨乃氏

② 気になる女性の乳がん

大阪がん循環器病予防センター
副所長兼乳腺検診部長

和田 公子氏



10/9 水 会場 あべのハルカス

① 腸からキレイな女性になる！

～今日から腸活ははじめませんか～

正木クリニック院長／日本臨床内科医会常任理事
大阪府内科医会理事

正木 初美氏

② 体の元気は食事から

～糖質控えめでも美味しい調理～

相愛大学人間発達学部発達栄養学科 准教授
料理研究家・管理栄養士

杉山 文氏



※は同内容の講演です。

申込方法

裏面の参加申込書にご記入の上、FAXでお申し込みください。

共催／大阪府 全国健康保険協会 大阪支部

協賛／小林製薬 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命 後援／一般社団法人 大阪府医師会 協力／大阪府社会保険労務士会

おひさか健活マイレージ
アスマイル

▼ご来場者にはポイントをプレゼント

HP アスマイル 大阪

※「アスマイル」アプリの登録が必要です

(50音順)