

# 三二健康教室

<テーマ>

**「基礎代謝を上げよう！」**

基礎代謝は加齢と共に低下します。  
今回はアンチエイジング効果も期待  
出来る基礎代謝を上げる方法  
についてお話します。



予約や会費は不要の楽しい会です！  
どなた様もお気軽にご参加ください！

健康運動指導士 末永

日時 **1月23日(月)**

**15:00~15:30**

場所 **メディカルフィットネスセンター三幸 スタジオ**

問い合わせ:福岡和仁会病院(TEL:092-891-7621)