

# 「体を動かす・ 食事と健康との深い関係」



講師：国立国際医療研究センター  
糖尿病情報センター長 大杉満 先生

コロナ禍で外出機会が激減している今、日々の運動や食生活を見直してみませんか。国立国際医療研究センターの医師を招き、運動や食事が健康に及ぼす影響についてわかりやすく解説していただきます。

参加  
無料

2月12日(土)

定員：15名

14:00-16:00 戸山生涯学習館 2階学習室C

ご予約・お問合せ

戸山図書館カウンターもしくは、お電話にて。

電話番号：03-3207-1191

2月8日(火)より予約受付開始