

# 体調管理のコツ



## 免疫と健康・食事



免疫と健康の関係や、心がけたい栄養バランスの良い食事など、毎日を健康に過ごすための大切なポイントを分かりやすくお伝えします。

日時

2025 **4.19** **土** **10:30 - 12:00**  
開場 10:00

場所

ミライo n図書館 1階 多目的ホール

講師

三好 正剛 氏  
大塚製薬株式会社



定員

70人（申込み不要・当日先着順）

ながさき健康づくりアプリ



「歩こーで！」  
WEBサイト



iPhone版  
ダウンロード



Android版  
ダウンロード

講座にご参加で  
「歩こーで！」の  
ポイントが  
たまります！

大村市と大塚製薬株式会社は包括連携協定を締結し、市民の皆さまの健康増進を推進しています。

お問合せ

ミライo n図書館

TEL.0957-48-7700

FAX.0957-48-7703

