

# ナチュラルライフ応援講座 1 回目

## いつまでも若々しく！ 老化を防いで健康に



6月19日（水）明治安田生命から講師に1級ファイナンシャルプランニング技能士の藤田義弘氏にお話をさせていただきました。

いつまでも若く健康寿命を延ばすためには、日々の食生活と適度な運動が大切です♥

皆さんもぜひ実践してみてくださいね♥



### 受講生の感想

- バランスの良い食事を心がけたいと思う。
- 頭の体操でリフレッシュ出来ました。食生活の改善に努力します！
- わかりやすい説明で良かったです

