



先行告知  
先行申込中

# 気になる疾病予防 について 直接お伝えする

# シニアのための健康セミナー

北大病院の医師、管理栄養士、理学・作業療法士、言語聴覚士がそれぞれの専門的立場からわかりやすくお伝えします。

“食べて動いて一緒にやってみる” 北海道大学病院PHCx栄養管理部 x レストラン・アリが共同開発した認知症予防に効果があるMIND食弁当を食べながらの楽しい健康セミナーです

10月 開催	開催日時：10月28日（火） 12:15～15:00	限定 30名
	テーマ：脳も体も若返る！ 認知症予防効果があるMIND食ランチョン&健康寿命延伸運動	
	◆美味しく食べて認知症予防 MIND食ランチョン ◆元気に生活するためのエクササイズとセルフケア 参加費：1,000円（MIND食の費用として）	

11月 開催	開催日時：11月25日（火） 11:00～13:00	限定 30名
	テーマ：高血圧を予防する最新の知恵	
	◆美味しく食べて高血圧と認知症予防MIND食ランチョン ◆「高血圧を防ぐ新常識」～食事・運動・生活習慣のポイント～ 参加費：2,000円（MIND食の費用として）	

会場	10月開催、11月開催共に 中銀プラチナサロン札幌
住所	IKUCHI GATE 4F IKEUCHI LAB内 札幌市中央区南1条西2丁目18番地
セミナーのご予約、問い合わせは・・・ 中銀プラチナサロン札幌	
0120-68-5824	



先行申込受付中 ※裏面の申込用紙をご利用ください ➡➡