

体験型セミナー【託児付き！】

# スマート(飲)酒ライフ

## 健康を守って飲むコツ教えます！

お酒が大好き！でも、健診などで生活習慣病のリスクを高めるから控えるように言われた、そんな貴方にオススメの講座です。適正な飲酒量や飲み方など、健康を維持しながらお酒を楽しむための知識や工夫を知り、いつもの習慣に取り入れてみませんか！

日時：9月16日(土)午後2時～3時

場所：武蔵野プレイス4階フォーラム

定員：20歳以上の武蔵野市民20名(申込順)

★8月15日申込みスタート★

**託児**

定員 **5名(申込順)**

対象 **4ヶ月～未就学**

**無料**

ノンアルコール飲料と、おつまみを試飲食する体験型の講座です。



お申し込み・お問い合わせは、下記へ

(公財) 武蔵野健康づくり事業団

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

電話 0422-51-2828

(土・日曜日、祝日を除く 午前9時～午後5時)