

MY WEBセミナー

## タニタ健康セミナー ライフ&エンディングノート 書き方セミナー

### 50歳から始める華齡(加齡)なる健康づくり ～加齡に伴い変化する健康課題と対策とは～



講師：株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士・理学療法士

自身のからだの状態をチェックして、いつまでも健康で元気なからだを維持するためのコツをご紹介します。日常生活で取り組んでいたいただきたいトレーニングや食生活の改善ポイント、口腔ケアなどをお伝えします。

第1部

～知識編～

第2部

～運動編～

第3部

～食事編～

※3部構成の動画（視聴時間は各10分）となりますので、お気軽にご視聴いただけます。

### ライフ&エンディングノート 書き方セミナー

講師：山本英生税理士事務所 税理士・FP 山本 英生 氏



#### ■大切な情報を一冊にまとめられる

連絡先やパスワードなど、備忘録としてノート1冊にまとめておくことで普段の生活に役立ちます。

#### ■もしもの時に大切な人を困らせない

万一の時に備え、家族や周囲の人に伝えたい事を書き留めておくことで大切な人の負担を軽減できます。

「ライフ&エンディングノート」の書き方説明、相続・介護等の周辺知識の解説により、身の回りの整理についてアドバイスいたします

配信期間

2021年2月15日～2021年3月15日

受講方法

佐賀県学校生活協同組合の皆さまだけ期間限定の特別配信（無料）となります。この機会に是非ご視聴ください。

↓クリックしていただくと動画をご視聴できます。

タニタ健康セミナー



二次元コードからも  
セミナー動画をご視聴できます

ライフ&エンディングノート 書き方セミナー



詳しくはホームページを参照ください。

問合せ先

佐賀県学校生活協同組合：0952-31-7151  
明治安田生命 九州・沖縄公法人部：092-452-8080