

元気な朝を迎えよう！

～すっきり目覚めるコツ お伝えします～

4月1日（日） 開催

ぽかぽか暖かくなってきて、
なんとなく朝起きられない…。
頭がぼーっとする…。
そんなことはありませんか？



それ実は、日頃の何気ない生活習慣が原因かも！？
今回はすっきり目覚めるためのコツをお伝えいたします♪

開催場所：グランフロント北館 タワーC 7階
ナレッジサロン

※受付前に10：45にお集まりください。

開催時間：11：00～12：00 セミナー（無料）
12：00～13：00 管理栄養士とのランチ会
*食事代のみ実費となります。（1000円程度）
セミナーのみの参加もOK！！

要予約（20名様限定）

予約・キャンセルは3月28日まで。
28日を過ぎると、ランチはキャンセル料がかかります。

TEL・メールでご予約受付中！！

TEL：080-8502-4727（担当：樋口）

MAIL：info@kenlab.net

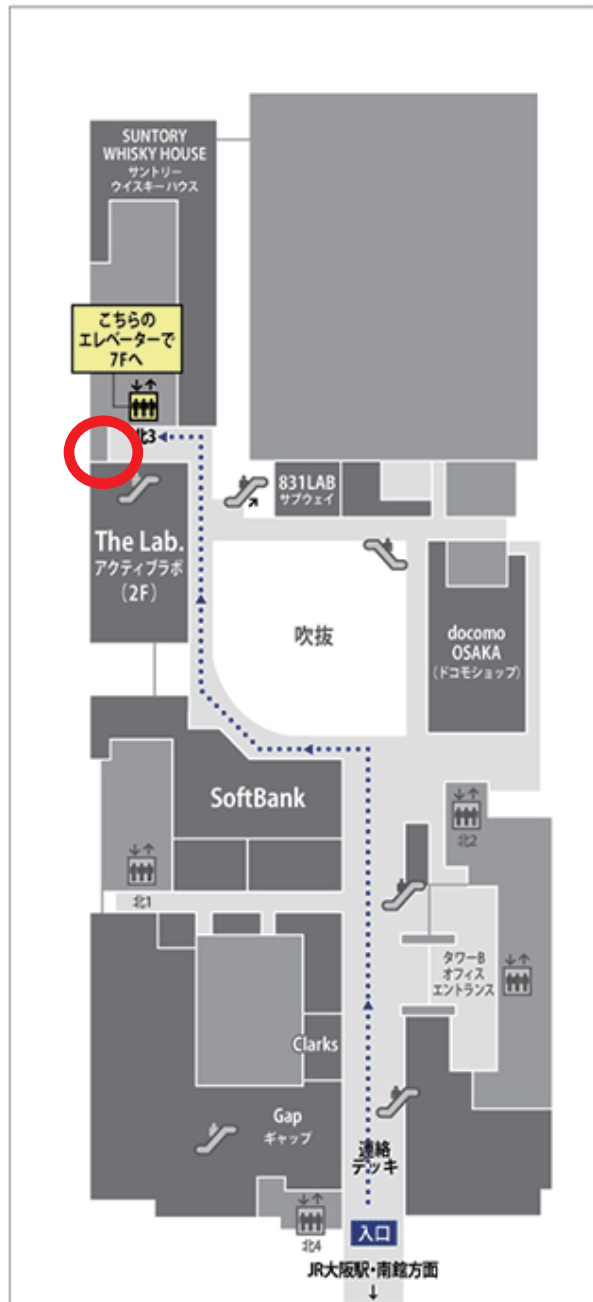


認定特定非営利活動法人

健康ラボステーション

ナレッジサロンのアクセス方法

2F



7F



至 JR大阪駅

2階からのアクセス方法

- ① グランフロント北館2階から真っ直ぐ直進。
- ② ソフトバンクを左に曲がる。
- ③ アクティブラボの奥にあるエレベーターで7階まで上がる。
- ④ エレベーター前がナレッジサロンです。