

4月22日(土) 9:00~12:00 1階ロビー

生活習慣変えて健康ゲッツ!! パート2

認定看護師による



わくわく

健康教室

皆様のご参加を

お待ちしております!!

★教室内容★

- あなたの生活習慣の落とし穴をチェックする講座
- 足から健康ゲッツコーナー (爪切り、かかと角質取り)
- 頭と体を同時に使って物忘れ予防
- 美味しく食べる嚥下体操
- 皮膚の水分測定
- 血圧測定と体重測定の方法についての講話
- がんにならないために生活習慣を見直す講話

参加無料・どなた様もご参加頂けます♪