

認定看護師  
による

わくわく

# 健康教室

## 冬の健康法

### ～寒い季節を乗り切ろう～



日時

2018年12月8日（土）  
9:00～11:30（受付8:45）

場所

聖隷佐倉市民病院 6階ホール  
（住所：佐倉市江原台2-36-2）

#### \* 講話 \*

- ・ヒートショック
- ・インフルエンザ
- ・がんを防ぐ12か条
- ・スキンケア

#### \* 体験 \*

- ・家の中でできる体操
- ・嚙下体操
- ・頭と体を使った体操

申込不要  
参加無料  
先着80名

#### 【問い合わせ】

聖隷佐倉市民病院 総合企画室  
TEL 043-486-1151（代）  
☆受付時間／9：00～17：00  
（土日祝除く）