

医療センター保健室

「のぼそう！健康寿命」

日時

2017年9月23日（土）

11:00-13:00

参加
無料

会場

医療センター附属棟 2階ホール

★どなたでもご自由に参加できます★

1. レッツ！ロコモ体操！

一緒にロコモ体操をしましょう。



2. からだによい食事と快便のお話

骨や筋肉を強くする食事のとり方をご紹介
気持ちよい排便習慣になる方法をご紹介

3. お口のお手入れのお話

入れ歯のお手入れ方法をご紹介



4. 看護師による健康相談

