

鶴診 いきいき♪ 健康教室のご案内

毎回異なるテーマを設けて、健康に役立つ教室を開催しています。

日 時：第4水曜日 14:00～15:00

場 所：当院3階

参加費：無料

申込み方法：申込み希望の方は1階受付に
お声かけください。

※動きやすい服装でお越し下さい。

簡単なストレッチも行うので、飲み物をご持参ください。

4月から7月までの日程



| 開催日 | | 時間 | ★テーマ・内容 |
|-------|-----|-------------|----------------------------|
| 4月22日 | (水) | 14:00~14:30 | ★①心も身体も - 5歳若見え! (体力測定の実施) |
| | | 14:30~15:00 | ★②自分に合った料理の選び方 |
| 5月27日 | (水) | 14:00~14:30 | ★①食べて学ぼう! (宅配弁当の試食会) |
| | | 14:30~15:00 | ★②食べて腸活~食物繊維とれていますか~ |
| 6月24日 | (水) | 14:00~14:30 | ★①いつまでも健口生活 (咀嚼力チェック) |
| | | 14:30~15:00 | ★②顔ヨガで若返り (顔ヨガエクササイズ) |
| 7月22日 | (水) | 14:00~14:30 | ★①脳と身体を動かそう!! |
| | | 14:30~15:00 | ★②脱水予防で夏を上手にのりきろう |

8月の健康教室はお休みです

自宅でもできる簡単なストレッチなども取り入れて身体を動かしていますよ。