

看護師による健康講座

「食べて動いて 元気に長生き」

～健康寿命を延ばそう！



3月27日(金)

11:00～12:00

場所：機能回復訓練室

定員：12名

参加費：無料

ご予約不要です！
お気軽にお越しください☆



バランスの良い食事や積極的に摂りたい栄養素、運動や脳への刺激についてお話いたします。皆様の健康寿命を延ばせるお力になればと思います。

看護師：内藤