

「暮らしと健康講座」第1回



お出かけ応援 ~フレイル&頻尿予防 & 暮らしの中の血流改善 ~入浴と蒸気温熱



主催：巨勢まちづくり協議会・巨勢公民館

身近な健康法「歩く」ことをお奨めし、「お出かけ」を応援します。外出時の心配ごと「頻尿の悩み」に、日常生活の工夫や体操などご紹介します。

また、血流改善の重要性とメリット、入浴やリラックスタイムを活用した「体を内側から深く温める」具体的な方法などご紹介します。ご参加お待ちしております。



《日時》 10月11日(金) 10時~12時

《場所》 巨勢公民館集会室

《講師》 花王グループカスタマーマーケティング(株)講師

《申込》 9月17日(火)から巨勢公民館で受付
(先着30名様・無料)

《主催》 巨勢まちづくり協議会、巨勢公民館

お申し込み・お問い合わせ

電話/FAX 26-9218 巨勢公民館