

東町公園たより

❖❖「いきいきサロン」健康づくりはじめませんか？❖❖

毎月 隔週火曜日(11月は1, 15, 29日)

午前 10:00~12:00

主催 NPO法人 まちの保健室

看護師 藤中 幹子さん

藤 友美子さん

臨床心理士 中野 美穂子さん

中野 美穂子さん

内容 血圧測定 口腔体操

筋力アップ体操 など。

最後はの〜んびりお茶会です。



個別の健康相談も対応しております。お気軽にご利用ください

(秘密厳守)

お知らせ

- ・11月より談話室にパソコンが設置されました。
- ・インターネットでいろいろな情報を調べたい。ワードやエクセルで文章を作りたい。パソコンで入力の勉強をしたい。などどんどん活用してください。