

～三谷公民館 健康教室～

「春バテ」を予防しましょう！

春先の季節の変わり目に寒暖差やストレスなどで心身の調子を崩してしまうことがあり、「春バテ」と呼ばれています。

春バテの原因や不調を緩和する生活習慣などを知り、今の時期を健康に過ごせるように一緒に学びませんか！！

日時 4月23日(木) 13:30～15:00

13:30～14:00	血圧測定・健康相談
14:00～14:30	「春バテ予防」について
14:30～15:00	体操など

場所 三谷公民館 大ホール



春バテ～！

(講師) 町健康保険課健康推進係

保健師 岡本さん

理学療法士 松井さん

お誘い合わせいただき、
気軽にご参加ください！

