8月26日（月）ミニ講座

腸活

はじめませんか？

簡単な体操や食物繊維を取り入れて

元気な腸を手に入れましょう！！

①10：30～10：45

②11：30～11：45

場所：1階ロビー

9月24日（火）　睡眠について

10月29日（火）自分でできるストレッチ

11月26日（火）禁煙について

☆皆様の健康向上へのお役にたてるよう月1回の開催を予定しておりますので是非ご参加ください。

ＪＣＨＯ横浜中央病院

外来・健康管理センター看護師