

10月29日（火）ミニ講座

自分で出来るストレッチ！！

～心も身体もリラックス～

① 10:30～10:45

② 11:30～11:45

場所：1階ロビー

11月26日（火）禁煙について

12月24日（火）みんなで楽しく体操

☆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