

8月26日(金)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！！

① 10:30~10:45

② 11:30~11:45

場所：1階ロビー



《今後の予定》

9月 自分でできるストレッチ

10月 睡眠について

☆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 外来看護師