ミニ健康講座・茶話会

お茶を飲みながら
みんなで学べる
語らいの場



保健師・管理栄養士などの専門職が、
その月のテーマに合わせて、健康に関するミニ講座を実施します

内容

- 減塩のための食事
- お口の健康
- 転ばぬための足の運動

etc...

詳しい講座のテーマは
月ごとのカレンダーをご確認ください