地域包括・在宅介護支援センター

健康教室

日差しが強くなり、日ごとに暑さが増してきました。最近は地球温暖化などの影響もあり、梅雨の時期から9月の終わりごろまで暑い日が続くことで、秋口に夏バテの症状を感じる方が増えています。

8月の健康教室は、夏バテの原因と、夏バテしないためのちょっとした注意点や工夫をお伝えしたいと思います。

是非ご参加お待ちしています。

「知っておきたい夏の疲れ解消法」

日時　8月8日（土）　10時30分～

場所　御所市文化交流センター

講師　鴻池荘　在宅介護支援センター

連絡先　鴻池荘在宅介護支援センター
電　話　０７４５-６２-０５６７
担当者　中尾幸子
http://www.kounoikekai.com/

お住まいの地域でミニ健康教室を開催しませんか？お気軽にご相談下さい。

※天候により開催が中止となる場合があります。恐れ入りますが、鴻池荘在宅介護支援センターまでお問い合わせください。