

知る・見て・触れて 健やかに笑顔の毎日に

参加
無料

看護の日

どなた様もどうぞ
お気軽にご来場下さい

平成29年5月19日 金曜日

10:00 ~ 13:00

14:00 ~ 16:00

会場：厚地脳神経外科病院 1Fフロア

イベント内容

知る

脳卒中の予防について

脳卒中は寝たきりの原因第1位です
生活習慣を見直して発症・再発を予防しましょう



健康をチェック

まずはご自身の健康をチェックしましょう
血圧 血管年齢 体脂肪率 もの忘れテスト等



見る

減塩味噌汁の試飲と栄養相談

健康は毎日の食生活から
美味しい減塩レシピや健康になる食生活



健康体操

体質改善 シェイクアップ! リラック 転倒予防
気軽に続けて寝たきりや認知症を防ぎましょう



触れる

AEDの使いかた

「誰かがやる」じゃなく「自分がやる！」
それが大切な命を救います

